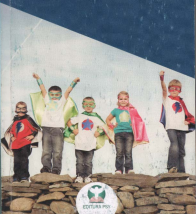


Ben Furman

KIDS SKILLS

Metoda Eu Pot în acțiune

O metodă centrată pe soluții pentru a antrena copiii
să-și depășească problemele și dificultățile





Dr. Ben Furman

este un psihiatru și psihoterapeut finlandez, manager al Institutului de Terapie Scurtă din Helsinki, profesor de renume internațional pentru terapii centrate pe soluții, coaching și dezvoltare organizațională, autor al metodei Kids Skills și a mai multor cărți. În Finlanda este un popular realizator de talk-show-uri de psihologie, găzduit de postul național de televiziune.

Kids Skills (Metoda lui Peti) este o metodă bazată pe soluții pentru a ajuta copii și tinerii să își asume responsabilitatea propriilor acțiuni, să depășească problemele emoționale și comportamentale și care plodească pentru învătăre într-un mod practic și distractiv. Este un proces de asistare a lui, pas cu pas, pentru a deveni centrat pe soluții, autonom și responsabil pentru abilitățile care trebuie să le învețe. Această abordare creativă, colaborativă și bazată pe abilități permite copiilor și tinerilor să convertească propriile lor probleme în abilități și îi antrenează să deprindă aceste abilități într-o manieră creativă. Această metodă este utilă atât în lucrul cu un copil rău și cu o grupă de copii. Metoda a fost dezvoltată acum 20 de ani în Finlanda de un grup de terapeuți iar în decursul anilor a devenit populară în multe țări din lume.

Ideea centrală a metodei este că indiferent de problema pe care o are copilul, există întotdeauna o abilitate care poate fi învățată pentru a-l ajuta să o rezolve.

ISBN 978-606-84576-1-3



0 706632 744063 >

Editura PST
editura@staprop.ro
2018

Originally published in Finland by Tammi Publishers in 2009 with the title: *Maksuopis luvous - uusi tapa suhtaa lapsia voimaan psykologin valvonnalla*

© Ben Furman

International website for Kids'Skills: www.kidskills.org

Author's website: www.benfurman.com

© Lyllytietokoneistusta Oy, 2017

© 2017, Asociația Psihologilor Profesioniști din România, pentru ediția în limba română

Editura PPT este departament în cadrul Asociației Psihologilor Profesioniști din România

Toate drepturile rezervate. Nici o parte din această lucrare nu poate fi repetată sau difuzată, în orice formă sau prin orice mijloc, scris, foto sau video, exceptând cazul unor scurte citate sau recenzii, fără acordul scris din partea editurii.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

FURMAN, BEN

Kids'Skills : metoda Eu Pot în acțiune : o metodă centrată pe soluții pentru a ajuta copiii să-și depășească problemele și dificultățile / Ben Furman. - Iap : Editura Pop, 2018.

Compu bibliografic

ISBN 978-606-94879-1-7

159.5

Ben Furman

Kids'Skills

Metoda Eu Pot în acțiune

O metodă centrată pe soluții pentru a ajuta copiii să-și depășească problemele și dificultățile

Traducere:

Lidia Nistor, Miadlena Anghel

2018, Editura PPT

E-mail: editura@popt.ro



2018

Dr. Rima Forman (n. 1917) este un psihiatru și psihoterapeut finlandez, manager al Institutului de Terapie Scurtă din Helsinki, profesor de rezonanță interaccională pentru tinerii conștienți pe școli, coaching și dezvoltare organizațională, autor al metodei Kala' Shila și a unui multor cărți. În Finlanda este un popular vorbitor de talk-show-uri de psihologie găzduit de postul național de televiziune.

„Eu Pot” este o traducere din limba finlandeză.

„Eu Pot” este o traducere din limba finlandeză.

„Eu Pot” este o traducere din limba finlandeză.

„Eu Pot” este o traducere din limba finlandeză.

„Eu Pot” este o traducere din limba finlandeză.

„Eu Pot” este o traducere din limba finlandeză.

„Eu Pot” este o traducere din limba finlandeză.

„Eu Pot” este o traducere din limba finlandeză.

„Eu Pot” este o traducere din limba finlandeză.

„Eu Pot” este o traducere din limba finlandeză.

„Eu Pot” este o traducere din limba finlandeză.

„Eu Pot” este o traducere din limba finlandeză.

„Eu Pot” este o traducere din limba finlandeză.

„Eu Pot” este o traducere din limba finlandeză.

„Eu Pot” este o traducere din limba finlandeză.

„Eu Pot” este o traducere din limba finlandeză.

„Eu Pot” este o traducere din limba finlandeză.

„Eu Pot” este o traducere din limba finlandeză.

„Eu Pot” este o traducere din limba finlandeză.

„Eu Pot” este o traducere din limba finlandeză.

„Eu Pot” este o traducere din limba finlandeză.

„Eu Pot” este o traducere din limba finlandeză.

Mulțumiri

Acestui cartic nu ar fi fost posibilă fără contribuția generoasă a oamenilor din întreaga lume care au dorit să împărtășească experiențele lor în a folosi Eu Pot¹ în munca lor, cu copiii și familii, și care și-au exprimat conștientizarea de a face publice povestile lor. Vă mulțumesc tuturor.

Consider colegii mei Tapani Ahola, Tuja Terävä și Sirpa Birm coautori mei. Eu Pot este rezultatul muncii mele pe termen lung cu ei. De asemenea, contribuția lor, comentariile și feedback-ul au fost importante pentru mine în timpul procesului de scriere a cărții.

¹ În original "Eu Pot Method". Deși în traducerea românească ar fi mai degrabă "Abilitățile Copiilor" am preferat să ne inspirăm din traducerea germană (Ich Schaffe) care înseamnă "Eu Pot" și care, din punctul nostru de vedere, reușă mai bine intenția metodei, decât traducerea strictă a termenului. [Nota editurii]

Cuvânt înainte

Eu Pot este o metodă bazată pe soluții pentru a ajuta copiii să depășească problemele emoționale și comportamentale. Această carte vă va oferi încrederea și tehnicile necesare pentru a folosi metoda în practică. Cea mai mare parte a cărții este alcătuită din povești care ilustrează utilizarea în practică a Eu Pot. La aceste povești au contribuit profesioniști din mai multe țări din întreaga lume care au folosit metoda cu copiii cu care lucrează, sau care, în câteva cazuri, au folosit metoda cu propriul copil. Am redat aceste povești pentru consistență și claritate și am schimbat numele pentru a păstra anonimatul. Modificările mele au fost inspectate și aprobate de cei care au contribuit.

Prima secțiune a cărții vă familiarizează cu această metodă și vă oferă câteva informații de fond, inclusiv sursele de inspirație și povestea despre cum a fost dezvoltată.

Cea de-a doua secțiune prezintă cei 15 pași ai Eu Pot și oferă un istoric al cazurilor care ilustrează utilizarea metodei în practică.

Cea de-a treia secțiune cuprinde povești care descriu modul în care Eu Pot a fost folosit pentru a

ajută individual copiii să depășească o mare varietate de probleme. Povestirile sunt aranjate în ordinea vârstei copilului, începând cu povestea unui copil de 3 ani și terminând cu un adolescent de 14 ani.

Cea de-a patra secțiune a cărții conține povestiri care descriu utilizarea colectivă a Eu Pot cu exemple de utilizare a metodei cu grupuri de copii, clase de școală și chiar o școală întreagă. Prin citirea povestirilor din această carte, veți dobândi probabil o înțelegere suficientă a Eu Pot și încredere suficientă pentru a încerca această metodă. Secțiunea finală vă oferă o sinteză a principiilor cheie pe care trebuie să le țineți minte pe măsură ce vă preparați să folosiți Eu Pot cu copiii de care aveți grijă.

Cartea este menită să deschidă ochii tuturor oamenilor care lucrează cu copii sau care îi îngrijesc. Aceasta demonstrează că, dacă sunt abordați într-o manieră respectuoasă și cooperativă, copiii nu sunt numai dispuși, dar și capabili să-și rezolve propriile probleme.

Secțiunea I: Ce este Eu Pot?

Întrebări frecvente

Ce este Eu Pot?

Eu Pot este o procedură pas-cu-pas pentru a ajuta copiii să deprindă abilități și să își depășească problemele emoționale și comportamentale cu ajutorul familiei, al prietenilor și al altor persoane apropiate copilului.

Cărei categorii de vârstă i se adresează?

Eu Pot este destinat copiilor de trei până la doisprezece ani, însă principiile sale pot fi folosite și cu adolescenți, și chiar cu adulți.

Pentru ce fel de probleme este potrivit?

Eu Pot poate fi folosită pentru a ajuta copiii cu o gamă largă de probleme emoționale și comportamentale, inclusiv simptomele cauzate de afecțiuni neurologice cum ar fi ADHD sau autism.

Cine o poate folosi?

Eu Pot a fost inițial creată ca instrument pentru persoanele care lucrează cu copii, cum ar fi profesori, psihologi, consilieri, asistenți sociali și terapeuți. Procedura este, totuși, atât de simplă și sigură încât

părinți o pot folosi cu copiii lor, indiferent de orientarea profesională.

Care este ideea de bază a Eu Pot?

Aduții tind să vadă probleme ca simptome ale unei tulburări care trebuie tratate, în timp ce copiii tind să vadă problemele ca lipsa unor abilități care trebuiesc învățate. Eu Pot aderă la viziunea copiilor. Obiectivul său este de a încuraja și de a ajuta copiii să dobândească abilitățile de care au nevoie pentru a-și depăși problemele.

Ce este deosebit la Eu Pot?

Principalul avantaj al Eu Pot este acela că, respectând viziunea copiilor asupra problemelor, promovează cooperarea cu accepția. De asemenea, învățarea abilităților se poate face într-un mod plăcut și plin de satisfacții pentru accepția. În plus, "Eu Pot" promovează cooperarea cu părinții, deoarece nu îi culpabilizează și îi consideră ca parteneri care sunt dispuși și capabili să-și sprijine copiii în învățarea abilităților.

Pentru ce fel de probleme este potrivită metoda?

Eu Pot este potrivită pentru o gamă largă de probleme, inclusiv temeri, tulburări de comportament, probleme de concentrare, obiceiuri proaste, accese de furie, probleme legate de consumul de alimente, de somn, de a merge la toaletă etc. Se poate spune că Eu Pot este

potrivită oricând există o problemă care poate fi rezolvată sau ameliorată de către copil prin învățarea unei abilități specifice.

Putte Eu Pot să fie folosită pentru a ajuta copiii cu probleme serioase?

Eu Pot poate fi folosită indiferent dacă o anumită problemă este considerată gravă sau nu. De exemplu, Eu Pot poate fi utilizată pentru a atenua tulburările psihice ale copilului, cum ar fi deficitul de atenție, autismul, tulburări de dezvoltare, depresia și tulburarea obsesiv-compulsivă, ajutând copiii să depășească - sau să obțină controlul asupra caracteristicilor specifice sau simptomelor unei anomalii. De exemplu, Eu Pot poate fi folosită pentru a ajuta copiii cu ADHD să obțină controlul asupra unor probleme cum ar fi hiperactivitatea și accesele de furie asociate frecvent cu ADHD.

Există preocupări etice implicate în utilizarea copiilor?

În general, Eu Pot este sigur iar cel mai rău lucru care se poate întâmpla este să nu funcționeze. Cu toate acestea, Eu Pot este un instrument pentru abilitățile de învățare și poate, ca orice alt instrument, să fie folosit în mod abuziv. Acesta poate fi folosit, de exemplu, pentru a-i determina pe copiii să învețe abilități care sunt discutabile sau pot, dacă filosofia lor de bază este

Înțelegând greșit, să fie practicate într-un mod constructiv și nu respectuos față de copil.

O scurtă istorie a Metodei Eu Pot

Eu Pot a fost dezvoltată în anii '90 de mine și colegul meu Tapari Ahola - suntem profesori și fondatori ai Institutului de Terapie Scurtă din Helsinki - în colaborare cu Sirpa Bim și Tuula Terävä care sunt profesori de educație specială la Keula, o grădiniță de copii cu vârsta de la 4 până la 6 ani și cu diferite probleme emoționale și comportamentale.

Eu Pot a fost dezvoltată pentru a funcționa ca un model practic, sau îndrumător, pentru a face față în mod constructiv problemelor copiilor preșcolari. Este de fapt o compilație de idei pe care am folosit-o și am găsit-o utilă în lucrul cu copii și familiile lor.

Ideile au fost testate împreună cu copiii de la Keula și părinții lor. Treptat, printr-un proces de încercare și eroare, a apărut o descriere a celor 15 pași ai Eu Pot.

Am creat un caiet de lucru ilustrat pentru copii care a detaliat fiecare pas și o broșură separată cu instrucțiuni pentru profesori. De asemenea, am creat un mic ghid pentru părinți, astfel încât să le fie mai ușor să înțeleagă procedura și să colaboreze cu profesorii pentru a folosi metoda.

Apoi, am început să oferim cursuri și ateliere de lucru despre Eu Pot și metoda a început să fie cunoscută în țară. Curenții care lucrau cu copii din diferite părți ale țării, unii chiar din străinătate, au venit să viziteze Kuala pentru a vedea cum au lucrat copiii în practică și am început să obținem un număr din ce în ce mai mare de invitații pentru a vorbi despre aceasta metodă la diferite evenimente. Încurajați de răspunsurile pozitive, am creat un site web dedicat Eu Pot (www.kidsskills.org) pentru a răspândi informații și pentru a obține feedback de la cei care utilizează metoda.

O carte despre Eu Pot descriind pașii în detaliu a fost publicată în 2003 în finlandeză și a fost tradusă în nouă limbi, inclusiv japoneză și chineză.

Recent, cursuri despre Eu Pot au început să fie disponibile pe plan internațional. În prezent există o serie de organizații certificate din întreaga lume care oferă formare profesioniștilor pentru a deveni ceea ce noi numim Ambasadori Eu Pot și un registru internațional al acestor ambasadori este menționat pe site-ul Kid'Skills.

Cercetările despre Eu Pot sunt încă puține și dovezile științifice privind eficacitatea ei sunt încă în așteptare. Cu toate acestea, există o mulțime de mărturii din partea copiilor din întreaga lume care sugerează că Eu Pot lucrează în mod surprinzător de bine - cel puțin atunci când este practică de persoane care

subscriu la filosofia sa de bază, de respect și cooperare.

Rădăcinile Eu Pot

Eu Pot a fost influențată de multe idei pe care le-am întâlnit de-a lungul anilor. Ar fi imposibil să oferim o listă exhaustivă a diverselor surse de inspirație, dar cel puțin Milton H. Erickson, Jay Haley, Immo Kim Berg, Steve DeShazer, Michael White și David Epstein merită să fie menționați.

Milton Erickson

Milton H. Erickson († 1980) a fost un psihiatru american legendar, cunoscut ca pionier al terapiei scurte. El a fost un terapeut creativ care a folosit o bogată varietate de tehnici pentru a-și ajuta pacienții, inclusiv hipnoză, terne la domiciliu, și prin a spune clienților săi povești metaforice. Erickson a lucrat atât cu adulți, cât și cu copii, iar poveștile sale despre ajutorarea copiilor cu diverse probleme, cum ar fi supt degetul mare, enurezis și fobii au fost o sursă majoră de inspirație pentru noi. Următoarea poveste din cartea lui Sidney Rosen, "Povestea mea va merge cu tine: Povestirile despre probleme ale lui Milton H. Erickson, M.D." vă oferă o privire asupra creativității și abilității sale de a se comunica cu copii.

Părinții dăseară ai unui feti de șase ani, numită Heidi-Ho în poveste, au venit să-l întâlnească pe Erickson. Problema lui Heidi-Ho a fost că ea fura lucruri din magazine și de la alte persoane, inclusiv de la părinții ei și apoi mășca despre cum le-a obținut. Părinții l-au întâlnit pe Erickson. "Se poate face ceva cu un cleptoman la această vârstă? Cu un băț și un minciunos care are doar șase ani?"

Erickson a promis că va rezolva problema. Apoi a continuat să-l compună o scriitoare. Arta este ceea ce scrie:

"Dragă Heidi-Ho, astăzi vine tu la vârstă de șase ani. Fiecare copil are o vârstă a lui. Nimeni nu vede o vârstă în creștere. Nu te-ai născut niciodată. Poate vrei să joci cum arde. Am ochii desigur capului meu, în fața capului și sub bărbie. Așa pot să văd tot ce face capulul a curat vârstă mea. Acum te-am arătat înălțimea lucrurilor mele. Am fost foarte mulțumită de felul în care ai învățat să mă lucrezi. Unele lucruri sunt mai greu de învățat decât altele. Și eu am și urechi. Nu am nici o ureche desigur capului meu, pentru că ar interfera cu ochii mei care văd totul. Am urechi în arțenajurile plătute ale obrajilor, așa că le pot întoarce în orice direcție aş vrea, atât mai mult, în toate direcțiile. Și am foarte multe

urechi nici pe gâtul meu și pe lateral și pe toate picioarele din spate, și pe toată coada mea. Și urechea de la capătul cozii mele este foarte mare - este pe o articulație pivotantă. Intrăbî-l pe tatăl tău să îți spună ce este o articulație pivotantă! Deci pot să-mi întorc urechea în orice direcție dorinș, așa că aud tot ce spui sau orice zgomot pe care-l faci atunci cînd faci lucruri."

Scrisoarea a continuat să explice detalii despre cum arată zîna, cât de multe picioare avea în față, cât de multe picioare avea în spate, cum mergea și cum folosea degetele de la picioare pentru a fiine stîlucit ca să scrie scrisori. Scrisoarea s-a încheiat cu cele mai bune urări și salutări calde.

Potrivit lui Erickson, scrisoarea funcționase și Heidi-Ho nu mai fura. Cînd, după aceea, Erickson a primit o invitație de la Heidi-Ho pentru a participa la cea de-a șaptea aniversare, Erickson a refuzat - a fost zîna în vîrstă de șase ani, nu zîna de șapte ani.

Ceea ce lăsa în evidență pentru mine în această poveste este faptul că se concentrau mai degrabă pe copil decît pe media; accentuînd învățarea și folosirea fanteziei.

Erickson a acceptat să lucreze cu problema prezentată mai degrabă decît să facă presupunerea că

trebuie să existe ceva despre familia copilului care explică problema care trebuia schimbat înainte ca problema să poată fi rezolvată. Cu toate acestea, concentrîndu-se pe Heidi-Ho, mai degrabă decît pe părinții ei, el a avut probabil și o influență asupra acestora. Eu Pot aderă la o logică similară. Accentul este pus pe ajutarea copilului să își depășească problema, dar procesul se desfășoară astfel încît să aibă un impact și asupra părinților și asupra altor persoane implicate în aceasta.

Conceptul de învățare este esențial în activitatea lui Erickson. Sidney Rosen spune: "Erickson evită în special întrebările, 'ar trebui' și 'regalile'. El subliniază mereu valoarea învățării. Disciplina nu este suprasă, ci, de fapt, își prezintă disciplina într-un mod amuzant. În toate poveștile sale, Erickson este ferm, dar nu punitiv. Scopul său este de a ajuta copilul să-și dezvolte propriul sentiment de voință și autonomie."

Utilizarea "zînei în vîrstă de șase ani" este un element esențial în poveste. Copiii sunt încertați de creații imaginare și se bucură de comunicarea cu ei. Această idee de a avea creații imaginare utile a fost preluată de Eu Pot, unde copiii ajung să aibă o creație care îi va ajuta să-și învețe abilitățile.

Jay Haley

Opera lui Milton Erickson a fost o sursă de inspirație pentru mulți pionieri în domeniul psihoterapiei scurte.

Unul dintre ei a fost Jay Haley († 2007), un terapeut de familie care și-a născut abordarea Terapie strategică. El a susținut că, concentrându-se în terapia asupra copilului, este posibil să se producă schimbări semnificative în relațiile întregii familii (vezi, de exemplu, cartea lui Haley "Plăcarea ascuțit: terapia tinerilor tulburați", Brunner / Mazel, New York 1997). Am fost inițial expus acestei idei a lui la începutul anilor '80 într-o conferință internațională de terapie familială din Tel Aviv, unde a prezentat o casetă video a unui caz, pentru a ilustra abordarea. Voi relata povestea, așa cum îmi amintesc, pentru că, în opinia mea, aceasta a avut impact în dezvoltarea lui Fox.

Familia a fost apel la terapie din cauza fetei de 12 ani - îl voi numi Jake - care avea obsesia focului. Problema a fost serioasă. El a provocat trei sau patru incendii grave, cauzând pagube materiale considerabile. Tatăl familiei, un ofițer de armată, hotărât, cu principii înalte, a fost extrem de furios pe fiul său și plănua să fie gata să-l abandoneze. Mama era mai moale și plângea în timp ce era discutată situația dificilă. Jake era tăcut și apăsător jenat pentru ceea ce făcuse. După ce a auzit suficiente informații despre situație, terapeutul, instruit de Jay Haley prin telefon din spatele unei oglinzi orientate într-o singură direcție, a sugerat că problema a fost

cauza de faptul că Jake era incompetent în manipularea focului. Terapeutul a părăsit apoi camera și când s-a întors după un timp, a adus un castron metalic, o hârtie și o cutie de chibrituri.

- Hai să te testăm, spune el, să-ți evaluezi competența în manipularea focului.

Apoi, terapeutul l-a rugat pe Jake să aprindă hârtia și să atingă focul. Jake s-a conformat și, după ce termină, terapeutul a spus, provocându-l în mod deliberat pe Jake:

- Nu a fost foarte bine. Ai făcut cel puțin șase greșeli de manipulare a focului.

Terapeutul a subliniat greșelile pe care le-a făcut Jake, inclusiv faptul chibriturile erau aproape de foc, fiind să-și fiină ochii pe foc și atingând focul într-un mod periculos. Apoi a anunțat că Jake trebuie în mod clar să învețe să devină mai bun la manipularea focului. În acest moment se întoarce spre tată și îl întreabă dacă ar fi dispus să-și asume rolul de a-și învăța fiul să devină competent în manipularea focului în condiții de siguranță. Tatăl a fost de acord și în acel moment a fost proiectat un program riguros, care a constatat într-o oră de instruire pe zi, în care tatăl l-ar fi învățat pe Jake lucruri legate de siguranța în caz de incendii, cum ar fi să aprindă focul în condiții de siguranță, să mănușească chibriturile,

să utilizeze brichete, manerurile extinctoarelor etc. Programul de instruire a fost elaborat în detaliu și tatăl a părut să se mândrească cu faptul că a acționat ca un profesor cu fiulul său. Un clip dintr-o sesiune ulterioară a arătat că Jake se bucura de timpul pe care îl petrecea cu tatăl său, învățând să facă față în siguranță. De asemenea, tatăl său a apărut mulțumit de faptul că și-a asumat responsabilitatea de a-și ajuta fiul, mai degrabă decât să fie supărat pe el. Într-o sesiune ulterioară, când tatăl îl învăța pe Jake printr-un program de cântare săptămânal la rînd, a fost o scenă emoționantă în film când Jake, care acum părea viu și fericit, s-a adresat terapeutului și a spus:

– Acum am putea să începem să facem altceva cu tată?

Ni s-a spus că terapia a funcționat și că Jake a revenit la preocuparea sa pentru foc. În plus, am putut vedea cu toții din videoclip, că procesul a avut un impact pozitiv semnificativ asupra întregii familii, în special în relația dintre tată și fiu.

Ca și în povestea lui Erickson, în acest caz accentul era pus mai degrabă pe problema lui Jake, decât pe familie ca întreg. Relațiile din cadrul familiei s-au îmbunătățit nu prin concentrarea directă asupra acestor relații ci ca urmare a unirii familiei pentru a-și

ajuta fiul să-și depășească problema.

O altă trăsătură a acestei povestiri este că problema lui Jake - obsesia sa pentru foc - a fost reformulată ca o abilitate care îi lipsea și trebuia să o învețe. Eu Pot se bazează pe același principiu: problema este redefinită ca o abilitate de învățat și un proiect este creat pentru ca un copil să învețe această abilitate cu sprijinul unor persoane importante din viața sa.

Insoo Kim Berg și Steve DeShazer

Terapia orientată spre soluții este o altă școală de psihoterapie inspirată de ideile lui Milton Erickson. Această formă de terapie a fost dezvoltată în anii '70 și '80 la Centrul de Terapii Familiale Scurte din Milwaukee, SUA, de către o echipă de terapeuți condusă de Steve De Shazer († 2005) și Insoo Kim Berg († 2007). Terapia orientată spre soluții este o ramură a terapiei în care nu se pune accentul pe probleme (și ce ar putea cauza acestea), ci pe scopuri, pe ce doresc clienții și pe ce pot face pentru a le realiza. În terapia orientată spre soluții, prima sarcină a terapeutului este de a afla de la client ce crede acesta că ar constitui un bun rezultat al terapiei. "Cum ai dori ca situația să fie mai bună în viitor?" Este un exemplu de întrebare pe care un terapeut orientat pe soluții ar putea să o solicite în prima sesiune pentru a obține o idee despre obiectivele clientului. Odată ce a fost stabilit o

imagini relativ clare a ceea ce vrea copilul, terapeutul se concentrează pe mobilizarea și ajutarea copilului în atingerea acestui scop.

Eu Pot urmărește același model, cu excepția faptului că întrebarea inițială "Cum ai dori ca situația să fie mai bună în viitor?" a fost modificată sau redusă la "Care este abilitatea pe care copilul trebuie să o dezvolte pentru ca situația să fie mai bună în viitor?". Această modificare se bazează pe observația că, atunci când lucrezi cu copiii folosind abordarea orientată spre soluții, răspunsul la întrebarea unui rezultat dorit este invariabil o așteptare ca un copil să își schimbe comportamentul, cu alte cuvinte, să învețe să se comporte sau să reacționeze diferit într-o anumită situație.

O altă caracteristică a terapiei orientate spre soluții este accentul pus pe orice semn de progres. "A existat vreo îmbunătățire în ultima vreme?" sau "Au fost momente când situația a fost mai bună?", sunt întrebări tipice utilizate pentru a obține informații despre progres și pentru a deschide o discuție despre modul în care copilul a reușit să facă acest lucru. Concentrarea asupra progresului este, de asemenea, caracteristică a Eu Pot în care copiii primesc o deosebită atenție pentru a vorbi, pentru a practica și pentru a demonstra abilitățile pe care le învață.

Michael White și David Epston

Totuși, o altă școală de psihoterapie care a fost o sursă de inspirație pentru dezvoltarea Eu Pot este școala narativă de psihoterapie inițiată de Michael White (¹ 2008) în Australia și David Epston în Noua Zeelandă. La mijlocul anilor '90 am descoperit un articol al lui Michael White intitulat "Pseudo-encoprezis: De la avalanșă la victorie, de la cicluri vizionare la victoase". În acest articol de referință, White a descris o abordare prin joc a terapiei familiale pe care a conceput-o pentru a ajuta copiii care suferă de encoprezis² sau mardărie din cauza refuzului de a merge la toaletă. Abordarea lui White s-a bazat pe ideea de a învinși de problema copilului o creație imaginară numită "Sneaky Poo"³, care a fost considerată responsabilă pentru provocarea problemei.

Articolul descrie o procedură sistematică în care copilul, suferind de plângeri săi, este implicat într-un joc destinat să învingă "Sneaky Poo". Jocul este format din mai multe activități, cum ar fi alergatul cât mai rapid

¹ Encoprezis - lipsa de control a sfîrșitului anal la copilul mic, manifestându-se prin defecații în pantaloni la o vîrstă la care deprimărea copilului ar fi trebuit în mod normal să fie încheiată. Băieți sunt mai frecvent afectați decît fetele. Anunci cînd nu a fost dobîndită deprinderea de curățenie verbală de encoprezis primar, iar cînd encoprezisul survine după o perioadă de curățenie, chiar imperfectă, se vorbește de encoprezis secundar. (note redactoriale)

² Sneaky Poo - Pozele/întîmplările furtive/ș.

posibil la baie din locații în care Smecky Poo a atânat copilul sau l-a flout și-și des jos pantalonii, presupunând o rutină de joare pe toată timpul de 20 de minute după mese; și oferindu-i copilului un țigru care să-l sprijine în lupta sa împotriva "Smecky Poo".

White a înregistrat rezultate surprinzător de bune cu abordarea sa - care contravine aproape la tot ceea ce fusese scris despre escoperea în literatura psihiatrică a copiilor - și a pus bazele unui val de interes în abordarea metodelor prin joc de a ajuta copiii să depășească problemele cu sprijinul familiilor și prietenilor. Acei cititori familiarizați cu această abordare, de asemenea cunoscuți sub numele de "externalizarea problemei", vor putea aprecia influența timpului narative în "Eu Pot".

Trebuie adăugat că, pe lângă diferitele influențe profesionale, unele fiind discutate mai sus, Eu Pot a fost, de asemenea, inspirat de o serie de idei creative sugerate de unii copii și părinți cu care am colaborat de-a lungul anilor.

Sesiunea 2: Eu Pot pas cu pas

Cel Cincisprezece Pași și Metodel Eu Pot

Dacă nu sunteți familiarizați cu pașii din Eu Pot prezentați anterior, vă recomand să citiți acest capitol înainte de a trece la citirea poveștilor. Înțelegerea tuturor pașilor distinctivi, vă va ajuta să urmăriți raționul din spatele felului în care copiii din povești sunt ajutați să depășească problemele lor.

1. Transformarea problemelor în abilități

Eu Pot este despre a ajuta și a sprijini copiii să învețe abilități. Prin urmare, dacă copilul are o problemă, este necesar să aflați ce are nevoie copilul să învețe sau să perfecționeze pentru a depăși problema. De exemplu, dacă un copil are probleme pentru să strigă sau vorbește prea tare, abilitatea pe care copilul ar trebui să și-o însușească ar fi să învețe să vorbească delicat sau încet. De asemenea, dacă un copil face mișerie cu mâncarea, abilitatea pe care ar trebui să o învețe ar fi de a mânca îngrijit. Acestea sunt exemple simple în care identificarea unei abilități care să elimine problema este simplă. În realitate, imaginarea a ceea ce ar trebui să învețe un copil cu o anumită problemă poate fi destul

de dificil și poate necesita un timp mai îndelungat de gândire.

Este important ca abilitatea ce trebuie învățată să nu fie definită ca ceva pe care copilul nu ar trebui să-l facă, cum ar fi "Nu voi jura" sau "Nu voi striga" sau "Nu voi lavi pe alți copii". Acest lucru este important deoarece, pentru ca Eu Pot să funcționeze, abilitatea trebuie să fie "practică" și "practicabilă", trebuie să fie ceva pe care copilul îl poate demonstra și practica. Un copil nu poate să demonstreze sau să practice "să nu jure", "să nu strige" sau "să nu lovească pe alții", dar un copil poate atât să demonstreze cât și să practice abilitățile corespunzătoare: "folosirea limbajului frumos", "vorbitul încet" sau "păstrarea câmpului în situații în care și-ar putea pierde câmpul".

Pentru a afla ce abilități ar aduce beneficii copiilor dacă le-ar învăța, nu este necesar să începeți să vă concentrați asupra problemelor lor. Procesul funcționează la fel de bine atunci când punctul de plecare nu sunt problemele cu care se confruntă copiii, ci mai degrabă ce fel de abilități trebuie să învețe, ca de exemplu să fie mai fericiți acasă, să se bucure mai mult de școală sau să se împrietărească bine cu colegii.

2. Alegerea abilității

Pentru a ajunge la un acord cu copilul cu privire la o abilitate pe care să o învețe, puteți întreba copilul ce fel de abilitate ar dori să învețe sau vă puteți oferi propria

sugestia. Dacă întrebați copilul, îi puteți spune: "Există ceva dificil pentru tine, ceva care ți-ai dori să înveți sau să îmbunătățești?" Și dacă doriți să vă oferiți propria sugestie, puteți spune: "Eu (sau noi) aș dori (am dori) să înveți (sau să devii mai bun la) ..."

Copiii sunt de obicei relativ conștienți de punctele lor slabe și, prin urmare, adesea sunt capabili să identifice ce le lipsește pentru a deveni mai buni. Când un profesor întreabă un elev ce abilitate ar trebui să învețe, acesta ar putea spune: "Trebuie să învăț să-mi amintesc să-mi fac temele" sau "trebuie să învăț să stau calmă pe scenă". Motivația de a învăța o anumită abilitate tinde să fie mai puternică atunci când inițiativa aparține copilului și nu adulților.

Pe de altă parte, copiii mai mici, răspund destul de bine sugestiilor venite din partea părinților sau profesorilor. "Înțire, mami și tati cred că ești suficient de mare să înveți să dormi în patul tău noușten. Ne-ar plăcea să înveți să faci acest lucru și o poți face cu ajutorul Eu Pot". Părinții și profesorii au dreptul de a-și exprima așteptările față de copii și atunci când o fac în mod blând și respectuos, de regulă, copiii se conformează.

3. Numirea unei abilități

Odată ce ați ajuns la un acord cu copilul în ceea ce privește abilitatea pe care copilul o va învăța, îi veți cere copilului să dea un nume acestei abilități. Numele

poate fi descrierea abilității, poate fi amuzant sau poate fi ciudat. Poate fi orice dorște copilul să fie. Prin numirea abilității, copilul își asumă abilitatea și se dedică proiectului de învățare. Prin urmare, este important pentru copil să aleagă un nume care îi place și îl face să se simtă mândru. Fragmentul următor, publicat de Hans Klasson, un pedagog suedez care lucrează pentru mai multe școli din orașul Hälleband din Suedia, oferă un exemplu de copil care numește abilitățile.

- Deci, în ce anume vrei să devii mai bun? *l-a întrebat Hans pe Ștefan, care venise să-l vadă.*
- Vreau să devin mai bun la a rîndui în clasă totă ziua, a spus el.
- Să rîndui în clasă...? *a zis Hans zîmbind.*
- Sunt doi oferi din clasă în fiecare zi și nu arde amuzant deloc, a clarificat Ștefan.
- Hm... Deci acest lucru la care vrei să devii mai bun, arde să rîndui în clasă totă ziua, cum ar putea fi numit?
- Celul cu trei picioare, a spus Ștefan.
- Celul cu trei picioare. Hm, acesta este un nume special. Cum de te-ai gândit la un așa nume?, a întrebat Hans.
- El lînce, un cal care are trei picioare să lînghe. Nu poate alerga prea mult. Eu la acest lucru trebuie să devin mai bun.

4. Explorarea beneficiilor

A conștientiza beneficiile unei abilități este o sarcină de motivare importantă atunci când vine vorba de însușirea abilității. "Ce câștigi?", "De ce este important să înveți un astfel de lucru?", "Cu ce te ajută să fi capabil să faci acest lucru?", "De ce vor oamenii ca tu să înveți asta?", sunt câteva dintre întrebările care pot fi discutate împreună cu copilul pentru a-l ajuta să devină conștient de beneficiile învățării abilităților. Părinții, prietenii și alți susținători pot fi de ajutor în ceea ce privește evidențierea unor avantaje la care copilul nu s-a gândit. Când enumerezi beneficiile unei abilități, este important să includeți nu numai avantajele care au sens pentru adulți, ci și cele care au un sens semnificativ pentru copil, cum ar fi, să devină mai popular printre prietenii sau să găsească mai mult timp pentru activitățile preferate.

5. Creatura care dă putere

Cereți copilului să aleagă o creatură care să îi dea putere, care să-l ajute să-și învețe abilitățile. Creatura care dă putere poate fi orice, de la un animal la un personaj de desene animate și de la un prieten imaginat la un super erou. Ar putea fi, de exemplu, un tigru, un Pokemon, Spiderman, Maradona, fotbalistul vedeta, etc. Creatura care dă putere este un simbol al forței interioare a copilului și poate fi utilizată în multe

moduri creative în timpul procesului. Creatura care dă putere poate avea, de exemplu, idei despre modul în care copilul poate practica abilitatea, poate fi impresionată de progresul copilului, poate să-i reamintască copilului abilitatea dacă copilul o uită uneori etc.

6. Recrutarea susținătorilor

Pentru că a înveța noi abilități sau ca să-și îmbunătățească abilitățile deja dobândite, copiii au nevoie de sprijinul altor oameni, de ajutor și încurajare. Lăsați copilul să decidă pe cine vrea să recruteze ca susținători ai săi și încurajați copilul să includă printre susținători nu doar adulți, ci și alți copii, cum ar fi frații sau prietenii lor.

Susținătorii sunt importanți pentru copii, deoarece îi pot încuraja în multe feluri. Ei pot, de exemplu:

- lăuda copilul pentru că a decis să învețe o anumită abilitate;
- manifesta interes pentru progresul copilului;
- felicita copilul pentru realizările sale;
- oferi idei despre cum să învețe abilitățile;
- reaminti copilului abilitățile atunci când este necesar, și
- sărbători cu copilul când acesta a dobândit abilitatea.

Nu este suficient doar să enumere un număr de oameni ca și susținători. Cei care doresc să fie

susținătorii copilului trebuie, de asemenea, să fie abordați, iar planul nevoilor să fie făcut împreună cu ei pentru a vedea cum îi vor ajuta ei pe copil să învețe abilitatea.

Dacă, din orice motiv, se dovedește a fi dificil să găsiți susținători pentru copil, din mediul său natural, luați în considerare lucrul în echipă cu copii - astfel încât copiii să se poată sprijini reciproc - sau să invitați un alt copil care a experimentat lu. Pot înainte și poate deveni susținătorii unui copil cu care lucrați.

7. Construirea încrederii

Pentru ca un copil să depună eforturi pentru a învăța o anumită abilitate, trebuie să creadă că o poate face. Copiii tind să aibă încredere în ei înșiși atunci când vine vorba de abilitățile de învățare, dar uneori, dacă au încercat de mai multe ori și nu au reușit să învețe o anumită abilitate, ei și-ar putea pierde încrederea.

Pentru a vă asigura că este încrederea că va putea să învețe abilitatea, angajați copilul într-o conversație despre încrederea în sine. De exemplu, întrebați copilul: "Crezi că poți învăța această abilitate?" Și după obținerea unei răspuns afirmativ continuați cu "Ce anume te face să crezi acest lucru?" O altă posibilitate este să cereți susținătorilor copilului să-i spună ce anume știu ei despre el, ce anume au văzut sau auzit și îi convinge să creadă că va reuși să învețe abilitatea. Această procedură simplă, adică perscrancie apropiate

copilului să îi spună motivele pentru care cred în el, s-a dovedit a fi deosebit de eficace în sporirea încrederii copiilor în învățarea unor abilități specifice.

8. Planificarea petrecerii

Petrecerea este pentru copii unul dintre cele mai importante momente din Eu Pot. Întrebați-l pe copil, înainte de a-și planifica cum își va învăța abilitatea, dacă ar vrea să sărbătorească într-un fel la sfârșitul învățării. Puneți să întrebați, de exemplu: "Cum ai vrea să te distrezi cu susținătorii tăi când ai învăța abilitatea? Ai vrea să-ți organizezi o petrecere sau mai degrabă faci altceva? - Odată ce copilul manifestă interes pentru idee, ar trebui să petreceți ceva timp cu copilul planificând diverse detalii despre celebrare cum ar fi "Unde ai vrea să fii?", "Cine ar trebui invitat?", "Ce mâncare sau băutură ai vrea să fie servită?", "Ce ai vrea să fii cant?", sau "Ai vrea să porți ceva special sau o costumeți anume?"

Copiii sunt de obicei înclinați de ideea de petrecere, dar în unele cazuri, mai ales dacă este perioada preadolescenței sau dacă problema care este tratată este jenantă pentru copil, acesta poate refuza oferta. În astfel de cazuri, este posibil de obicei să găsiți o alternativă creativă, cum ar fi să faceți ceva frumos împreună doar cu prietenii.

Celebrarea este un simbol suplimentar care contribuie în mod semnificativ la motivarea copiilor de

a învăța abilitățile. Totuși, sărbătorirea nu trebuie privită doar ca o răsplătă pentru copil. Este, de asemenea, un eveniment social important care marchează un pas în maturizarea copilului și comunică această realizare rețelei sale sociale.

9. Demonstrarea priceperii

Pentru ca Eu Pot să funcționeze, abilitatea pe care o învață copilul trebuie să fie "realizabilă", ceea ce înseamnă că un copil o poate demonstra comportamental într-o anumită situație după ce și-a dobândit abilitatea. Demonstrarea abilității într-un joc de rol sau în viața reală atestă faptul că există o înțelegere corectă față de cum se învață abilitatea în practică, și de asemenea oferă idei despre modul în care copilul poate să practice această abilitate.

Urmașoarele întrebări sunt exemple despre modul în care puteți cere copilului să-și arate îndemnul în practică: "Poți să-mi arăți cum vei reacționa față de cineva care va fi obuzat cu tine după ce ai învățat această abilitate?", "Să vedem cum vei proceda când vei învăța să mănânci frumos", "Aș dori să văd cum te vei concentra asupra muncii atunci când colegii tăi vor încerca să îți distragă atenția", sau "Arată-mi cum te vei purta când vei învăța să fii măndru și bunos pentru lucrurile pe care le vei face.", "Vrei să-mi arăți «Abilitatea Reginei Unghiilor»? » Aș vrea să văd cum vei avea grijă de unghiile tale când vei înceta să le mai

rezi."

10. *Exponerea publică*

Copiii, de obicei, nu le place ca alții să știe despre problemele lor, în timp ce în cele mai multe cazuri nu au nimic împotriva să-și lase pe colegii lor și pe adulții importanți din viața lor să știe despre abilitățile pe care le învață. Acest lucru face posibilă "exponerea publică" sau să se permită altor persoane să știe despre abilitățile pe care copilul le învață.

Unul dintre avantajele expunerii publice este că permite rețelei de cunoștințe a copilului să participe la procesul de învățare susținând copilul, animându-l încreșt și încurajându-l. Un alt avantaj este că, deși copilul și-a câștigat o reputație dubioasă datorită problemei, făcând public faptul că dorește să se poarte în mod diferit, există un efect benefic asupra reputației sale.

Modalitățile de expunere publică pot fi: crearea unui eșut de lucru pe o problemă dată, caiet care poate fi arătat oamenilor, a unui poster care poate fi plasat pe peretele sălii de clasă, pe ușa frigiderului sau a unui fișe de masă care să fie păstrată în buclărie.

Trebuie remarcat faptul că există situații în care copiii nu doresc să facă public faptul că învață anumite abilități. Unii copii își doresc ca părinții să știe despre abilitățile pe care le învață, dar nu și prietenii lor, iar adolescenții pot dori uneori să învețe abilitățile doar cu

ajutorul prietenilor lor. Prezentarea publică nu trebuie văzută ca o necesitate, ci ca o opțiune care trebuie luată în considerare în timp ce sunt respectate preferințele copilului.

11. *Practica*

Fiecare ca un copil să-și dezvolte o nouă abilitate sau să-și îmbunătățească o abilitate deja dobândită, copilul trebuie să practice, să-și exprime abilitatea în mod repetat. Uneori se dovedește a fi dificil să se gândească modalități de practicare a aptitudinilor sociale și psihologice. Din fericire copiii sunt inventivi atunci când vine vorba de a practica abilități. Idei care implică piese de teatru, jocuri sau exerciții le vin în mod natural. Dacă li este greu copilului să se gândească la o modalitate de a-și exercita abilitățile, ar trebui să vă simțiți liberi să vă împărtășiți ideile cu copilul sau să-l încurajați să se consulte cu susținătorii săi pentru a dezvolta idei despre cum să învețe abilitățile.

12. *Uitarea*

În "Eu Pot" conceptual de recidivă sau de eșec - sau revenire la problemă - a fost înlocuit cu conceptual de "uitare". Ideea este că ori de câte ori învățăm noi abilități, trăim de obicei momente când pierdem temporar abilitățile pe care le învățăm. Acest fenomen normal nu trebuie văzut ca o recidivă sau eșec - poate fi văzut la fel de bine ca o pierdere temporară a abilității

sau un incident de "uitare" a acestuia.

Există un avantaj în a observa momente de stăneare către vechiul comportament ca rezultat al uitării temporare a abilității pe care cineva care este în procesul de a o învăța folosește deliberat aici a cuvântului "uitare" deschide calea unei discuții despre cum, în cazul uitării abilității, ar trebui să i se reamintască copilului abilitatea pe care o învață. Așadar, în loc să-l întrebăm pe copil: "Dacă, ce vom face cu tine atunci când vei (comportamentul problematic) din nou?", întrebăm copilul: "Dacă îți uitori abilitatea (comportamentul preferat), cum ai dori să-ți amintim de ea?" Ideea este de a implica copilul în luarea deciziilor despre modul în care ceilalți trebuie să reacționeze la acele momente inevitabile din procesul de învățare.

13. Sărbătorirea și mulțumirea

Odată ce există un acord că abilitatea a fost dobândită de către copil - sau a învățat-o suficient - este timpul să organizăm sărbătorirea deja planificată. Acest eveniment este un fel de ritual de trecere, o declarație a dobândirii de către copil a unei noi abilități. O parte importantă a celebrării este aceea de a cere copilului să recunoască toate acele persoane care l-au sprijinit în timpul procesului de învățare. "Cine te-a ajutat să înveți abilitatea?", "Cum te-au ajutat?" și "Cum vei să le mulțumesci?". Sunt întrebări care ajută copiii să

conștientizeze modul în care ceilalți oameni au contribuit la creșterea și maturizarea lor.

Recunoștința față de susținători și mulțumirile pentru ajutorul lor nu arată doar o bună creștere. Este o componentă importantă în confirmarea socială a schimbării, o perioadă de manifestare a respectului față de toți cei care au făcut posibil ca un copil să facă acel pas important în dezvoltarea sa.

14. A învăța pe alții înseamnă abilitatea dobândită

O modalitate eficientă de întărire a abilității dobândite recent este de a oferi copilului posibilitatea de a preda această abilitate unui alt copil. Copiii se mândresc foarte mult să învețe pe alții ceea ce cunosc. Pe lângă faptul că va fi stimulată încrederea în forțele proprii, ajutorul acordat altcuiva în învățarea aceleiași abilități va întări stăpânirea abilității.

15. Abilitatea arătată

Odată ce un copil a învățat o anumită abilitate, adesea este deja în vizor o altă abilitate de învățat. O experiență pozitivă în procesul de învățare a unei abilități crează încredere și ajută la motivarea copilului de a învăța încă o altă abilitate, care adesea presupune mai puțin efort.

Prezentarea unui caz

Următoarea poveste ilustrează pașii propuși de Ia Pot. Terapeutul este Ulf Hammarström, care lucrează în orașul Ålängsås, Suedia, pentru a ajuta școlile care lucrează cu elevi care au probleme. I s-a adus la cunoștință cazul lui Johan, în vârstă de opt ani, care prezintă numeroase probleme. El a fost agresiv, a lovit alți copii, a spart lucruri și a avut dificultăți serioase în a sta liniștit, nu numai la școală, dar și în timpul servirii meselor acasă.

Înainte de a se întâlni cu Johan, Ulf a decis să organizeze o întâlnire cu toți adulții care erau preocupați de Johan. Prezenți la această întâlnire au fost părinții lui Johan, profesorul său, directorul școlii și doi membri ai personalului din centrul de îngrijire în care Johan mergea după terminarea orelor. La începutul întâlnirii, conversația s-a concentrat asupra numeroaselor probleme ale lui Johan. Ulf și-a permis libertatea de a schimba focalizarea discuției de la probleme la abilități, cerând tuturor celor prezenți să se gândească la ce abilitate specifică ar trebui Johan să-și însușească pentru a-și depăși problemele.

Obținerea unei abilități de învățare

Spre surprinderea lui Ulf, nu a durat mult timp până când toți cei prezenți au ajuns la concluzia că cel mai important lucru pentru Johan de învățat era să poată sta liniștit. A existat un consens că, dacă Johan va stăpîni această abilitate specifică - dacă ar învăța să fie în locul său - acest lucru ar avea ca efect și diminuarea celorlalte probleme.

Convingerea păii de ce abilitate să fie învățată

Mai târziu, în aceeași zi, Ulf a avut o întâlnire cu Johan la școală. Ulf i-a spus deschis lui Johan despre discuția pe care a avut-o cu adulții despre el și i-a explicat că ei au ajuns la concluzia că ar fi important pentru el să învețe să stea liniștit. Johan, care era destul de conștient de problemele sale, a aprobat imediat. "Da, vreau să devin calm și bun", a spus el.

Demonstrarea abilității

Când Ulf l-a întrebat pe Johan ce nume dorea să-i pună abilității, acesta i-a spus "Flipperduck"¹. Ulf, care nu mai zărise niciodată despre Râzășca înșelătoare, a întrebat "Da ce „Râzășca înșelătoare”?"

"Pentru că Râzășcele înșelătoare sunt pricepute la a face lucrurile încoace", a spus Johan fără ezitare.

Beneficiile unei abilități

¹ Râzășca înșelătoare

Nu a fost dificil pentru Johan să identifice beneficiile abilității "Răzușca înlocuitoare": el ar evita să distrugă lucrurile; nu ar avea nevoie să se lupte cu alți copii; nu ar arunca mâncare; și, mai presus de toate, și-ar face prieteni care nu se tem de el.

Alegerea susținătorilor și a unui super animal

Johan a vrut să aibă mulți susținători. În calitate de susținători, el și-a numărat părinții, bunicii, părinții asistenți (muniți de către serviciile sociale), profesorul, directorul școlii sale și cei doi membri ai personalului de la centrul de îngrijire de după-amiază care fuseseră prezenți la întâlnirea anterioară din acea zi. În plus față de acceptii zece adulți, Johan a dorit de asemenea să aibă ca susținători doi dintre prietenii săi și câinele său. Ei i-a dat pisicii sale, Gustav, onoarea de a fi super animalul său.

Confruntarea cu apăsări

UIF și Johan au vorbit despre posibilitatea că, în ciuda eforturilor sale cele mai bune, Johan ar putea să-și aște amori abilității și să înceapă să se folosească în loc să rămână calm și să stea liniștit. Johan a înțeles importanța acestui lucru și a sugerat că ori de câte ori ar simți ca are "furnici în pantaloni" - expresia folosită pentru neliniștea lui - se va glîndi la pisica lui Gustav până când criza va trece.

Creșterea încrederei

O altă întâlnire a fost aranjată împreună cu Johan și cu toți susceptorii săi pentru a face un plan despre modul în care Johan își va practica abilitatea cu ajutorul susținătorilor săi. Astfel, Johan a aflat că susținătorii lui aveau încredere în el. Ei au subliniat, printre altele, că a învățat multe abilități înainte și că mulți oameni au venit să-l ajute să facă acest lucru.

Practicarea abilității

Johan a început să antreneze abilitatea - "Răzușca înlocuitoare" - atât la școală, cât și acasă, stînd liniștit, treptat, pentru perioade de timp mai îndelungate. În timp ce era observat și lăsat de către susținătorii săi. Acasă a repetat în fiecare dimineață la micul dejun - cu ajutorul părinților săi și cu pisica lui Gustav. Johan a făcut progrese rapide și imediat, după două săptămîni, UIF a primit un mesaj de la profesor spunînd că a devenit mult mai stăpîn pe sine menținîndu-și calmul la școală.

Sărbătorirea

La patru săptămîni de la întâlnirea inițială a fost organizat o petrecere pentru a celebra progresul lui Johan. Toți susținătorii lui au fost invitați, iar prietenii săi l-au surprins oferindu-i cadouri mici. Johan a spus că i-a plăcut proiectul, că a devenit mult mai prietenc în a lua lucrurile ușor și că a învățat să gestioneze la adulți

pentru ajutor în situații în care s-ar fi pedit și ar fi devenit violent. La sfârșitul petrecerii, Johan a oferit o încredințare tuturor susținătorilor și le-a mulțumit pentru că l-au ajutat să îndeplinească abilitatea – "Făcusem încredințare".

Secțiunea 3: Eu Pot cu copiii de vârste diferite

A învăța să urină în toaletă, băiat, 3 ani

Accastă scurtă poveste de deschidere se datorază contribuției lui Ivar Haug, care oferă instruire și supraveghere personalului din centrele de îngrijire de zi și de după-amiază prin intermediul companiei sale SFO-net din Oslo, Norvegia. Povestea arată că, folosind pașii creativitate și spirit jucăuș, principiile "Eu Pot" pot fi utilizate cu copiii în vârstă de trei ani. Povestea oferă, de asemenea, un exemplu despre modul de utilizare în mod flexibil a Eu Pot, aplicând doar pașii relevanși pentru situația dată.

Ivar supraveghea personalul de la un centru de zi numit Isberg, când i s-a spus despre un băiat de trei ani, Arild, care avea obiceiul să facă pipi pe el.

– Este posibil să folosim Eu Pot cu copii atât de mici?, a întrebat cineva din personal.

Ivar a aflat că Arild nu era singurul copil cu această problemă. Și câțiva din ceilalți copii făceau pipi pe el, din când în când, dar pentru Arild aceasta se întâmpla în fiecare zi, uneori de două ori pe zi.

– Eu Pot poate fi folosit, în principiu, ori de câte ori

există o abilitate pe care copilul o poate învăța și care îl va ajuta să scape de problema lui, a răspuns Ivar. Deci, care ați spune că este abilitatea pe care trebuie să o învețe Arild pentru a nu mai face pipi pe el?

După ce personalul s-a consultat, a concluzionat că ceea ce Arild trebuia să învețe era să se oprească, din când în când, în carul zilei, și să-și asculte corpul pentru a simți dacă are sau nu o nevoie și apoi să meargă la toaletă dacă are nevoie. El nu explică că Arild era un băiat atot de plin de viață, alergând întotdeauna de la un lucru la altul, că el pur și simplu nu avea timp să se gândească dacă are nevoie la toaletă.

– Se pare că este abilitatea corectă pe care s-o învețe, spuse Ivar. Și când ar trebui să facă asta?

Personalul a fost de părere că el trebuie să învețe să se oprească și să-și asculte corpul ori de câte ori se schimbă activitatea, spre exemplu, când copilul ieșea afară, intrau sau se pregăteau să servească masa.

– Am sens și credeti că ar fi de acord să învețe această abilitate?

Profesorii au crezut că ar putea să-l determine să accepte să învețe abilitatea.

– Cum ați putea să-l ajutați să practice această abilitate?, întrebă Ivar.

Unul dintre profesori a spus:

– Am putea conveni cu el să avem un cuvânt de cod pe care l-am putea folosi pentru a-i spune că este timpul cu el să se oprească și să-și asculte corpul pentru a afla

dacă are nevoie să facă pipi sau nu.

– Așa e, spuse un alt profesor, și am putea conveni cu el că atunci când aude cuvântul de cod, va merge la baie și se va așeza în fața toaletei, pentru a simți dacă are nevoie sau nu.

– Sună bine, spuse Ivar.

– Și ar putea să vorbească cu toaleta, spuse primul învățător, care i-ar putea spune dacă are nevoie să facă pipi sau nu.

În ziua următoare, personalul i-a prezentat ideea lui Arild. El a acceptat să învețe abilitatea de a-și asculta trupul și i s-a putut arăta că ideea de a vorbi cu toaleta. De atunci, în fiecare zi, ori de câte ori copilul ieșea în curte pentru a se joca, veneau în clasă, mergeau la masa de prânz sau se pregăteau pentru sennul de după-amiază, era întotdeauna cineva din personal care să îi facă semn lui Arild că era timpul să aibă o discuție cu toaleta. După ce primea sennul, Arild mergea în baie, se așeza în fața toaletei și privind toaleta, o întreba:

– Ai nevoie de pipi de la mine?

Acordul era că dacă toaleta îi spunea: "Nu, nu chiar acum", el putea să plece, dar dacă toaleta îi spunea: "Da, te rog, dă-mi răpe pipi", el trebuia să se dezbrace de pantaloni și să-i dea toaletei ceea ce voia.

Arild s-a bucurat de joc și, în două săptămâni, a depășit problema. În plus, alți copii au observat că Arild purta discuții cu toaleta, iar unul dintre ei nu

Împrumutat obiceiul de a avea conversații cu toaletă, și în câteva săptămâni, neplăcerile cauzate de pantalonii uzi, apăsarea trecutului.

A învăța să te pregătești să mergi acasă, băiat, 4 ani

Acasă poveste a fost împărțită de către Pătri Sauri-Pasa, care lucrează cu și consilier de orientare pentru centrul de zi din orașul Nokia din Finlanda, oferind consultanță personalului în abordarea diferitelor tipuri de probleme care apar în lucrul cu copiii și familiile acestora. Povestea ei este despre un băiat de patru ani care îngrijora personalul din cauza mai multor probleme, încălțămintea de a se îmbrăca pentru a pleca acasă când părinții lui îl lăsa de la grădiniță la sfârșitul zilei. Povestea este un exemplu de aplicare a Kide Shift cu copii mai mici și o ilustrație a modului în care abordarea favorizează cooperarea cu părinții copilului.

Când Pătri auzise despre problemele lui Viljo, ea a sugerat ca părinții lui Viljo să fie invitați la o întâlnire la centrul de zi și să îi fie sugerată folosirea Eu Pot. Întâlnirea a fost aranjată curând; prezenți erau Pătri și Alli, care era profesorul sub îndrumarea căruia era Viljo și ambii săi părinți. Pătri le-a spus părinților despre "Eu Pot". Pe măsură ce se așteau interesuți, Alli

a spus că o abilitate care ar fi bună pentru Viļo să și-o însușască, ar fi priceperea de a se îmbrăca și de a fi gata de plecare repede atunci când părinții veneau să-l ia acasă. Părinții lui Viļo au acceptat imediat și au promis că vor face tot posibilul pentru a-i ajuta copilul. Părinții au primit, de asemenea, o încredere în care erau descriși pașii lui En Pot.

A doua zi, Ali a discutat cu Viļo.

– Ne-am întâlnit ieri cu părinții tăi, a început Ali, și am hotărât împreună cu ei că ar fi bine pentru tine să înveți să te îmbraci repede la sfârșitul zilei când vin să te ia. Ce spui? Ar fi un lucru bun pentru tine să-l înveți?

Viļo a fost de acord.

– Cum ar fi bine pentru tine? De ce ar fi bine pentru tine să înveți să te îmbraci repede?, l-a întrebat Ali învârtindu-l pe Viļo să devină conștient de avantajele învățării acestei abilități.

Viļo s-a gândit puțin și apoi a venit cu un răspuns legat de interesele său față de mașini și mai ales de a conduce mașini. Dacă ar învăța să se îmbrace mai repede, a spus el, ar putea ajunge repede la mașină, înaintea fratelui său mic, și așa ar fi sigur că va obține cel mai bun loc în mașină. Câștigarea acasă va fi rapidă și va avea timp să se joace în curte împreună cu prietenii săi înainte de cină. Cu cât se glădea mai mult la beneficii, cu atât mai mult Viļo devenea interesat de ideea de a învăța să se îmbrace repede când era luat acasă de către părinții săi.

– Deci, cum vei să mărești această abilitate?, întreabă Ali.

– Car-Skill¹, a răspuns Viļo dorind să crească adevăratul buclă pasionat de mașini.

– Poți să ai un super animal care să te ajute să înveți "Abilitatea-Mașini", a spus Ali. Ce super animal ai vrea să ai?

Viļo era foarte atașat de un tigru mare, pe care îl ținea în brațe atunci când dormea și îl avea cu el oriunde mergea. Tigrul urma să fie super animalul său. A desenat o imagine a Tigruului în caietul său de lucru. Ali l-a explicat că Tigruul îi va da putere când îl învață abilitatea.

– Privește Viļo, aici este o imagine a unui scut și acestea sunt razele soarelui, a spus Ali indicând spre o pagină din Caietul de lucru En Pot: "Pe aceste raze putem scrie numele tuturor acelor persoane care dorești să te ajute să înveți "Abilitatea-Mașini". Deci, cine ai vrea să te ajute?

Pagina a fost completată rapid: mama, tatăl, fratele mai mic, ceilalți copii din grupul său de la centrul de asistență de zi și, de asemenea, Selma, o tânără profesora practică care îl plăcea în mod deosebit lui Viļo.

– Știi, Viļo, explică Ali, noi, profesorii, credem că vei

¹ Abilitatea-Mașini

² Ben Furman, Kate Skille, En Pot, Caietul meu de lucru, Editura PSY, 2018. (n. ed.)

învăța "Abilitatea-Mașină" pentru că ești un băiat așa de prișcuit. Ai mulți susținători iar mama și tatăl tău au spus că ți ei te vor ajuta. Vei aici, în Caietul de lucru există o pagină în care susținătorii tăi te pot încuraja desenând imagini, atașând autocollante sau scriindu-ți ceva frumos. Și când ai învățat "Abilitatea-Mașină" te putem lăsa să dai o petrecere. Ți-ar plăcea?

- Da, kise Viljo cu bucurie în ochi.

- În regulă, deci ce fel de petrecere ai dori să ai?

Viljo a avut o idee: dorea să aibă o petrecere în aer liber, la lac, unde copiii se puteau juca și să facă hot-dog pe buncare la foc.

- Sună bine, a spus Alii, și acum, să ne imaginăm că ai învățat deja "Abilitatea-Mașină". Mama ta vine să te ia și trebuie să te pregitești repede să pleci acasă.

Alii a jucat rolul mamei, iar Viljo a demonstrat în mod impresionant "Abilitatea-Mașină" înfracându-se, incluziv cu hainele de iarnă, cizme, pălărie și mănuși, în timp record.

- Wow! a exclamat Alii.

După repetiția reușită, Alii și Viljo s-au dus împreună în lobby-ul de la central de zi. Alii a fost bandă colorată și a folosit-o pentru a marca un "loc de parcare" în fața locului lui Viljo de la casier. Acesta urma să fie locul unde Viljo urma să practice "Abilitatea-Mașină". Apoi, au creat un poster pentru Viljo care a fost lipit pe ușa dintre pereții sălii de intrare. Numele lui Viljo se afla în partea de sus a

posterului, iar dedesubt era numele talentului său ca licențiar mare: "Abilitatea-Mașină". În plus, era o imagine a Tigrului și un buzunar cu "tichete de parcare". Alii a venit cu ideea că, ori de câte ori Viljo va demonstra "Abilitatea-Mașină", i se va permite să ridice un tichet de parcare din buzunar și să-l atașeze pe posterul său, unde era o zonă liberă rezervată pentru el.

A doua zi, în cearul de dimineață, Alii le-a spus celorlalți copii despre abilitatea pe care Viljo o va învăța și le-a explicat că sarcina lor este să fie susținătorii lui Viljo; ei trebuiau să-l ajute să-și dezvolte abilitatea scriind ceva frumos sau aplaudind când îl vor vedea reușind. Alii le-a spus, de asemenea, copiilor că vor fi invitați la o petrecere la lac atunci când Viljo și-ar fi învățat abilitatea.

Viljo și-a practicat îndemânarea în fiecare zi. Îi făcea o mare plăcere să obțină tichete de parcare din buzunar și să le lipească pe poster. Profesorii, precum și copiii, au fost generoși în a-l lăsa, iar părinții săi l-au susținut așteptându-l în afara clădirii, în loc să stea în hol - pentru a-i permite să se concentreze pe formarea abilității sale. Alii și-a luat obișnuit de a-l lăsa pe Viljo părăsind săli în prezența lui.

- Astăzi, Viljo a reușit din nou să-și practice "Abilitatea-Mașină"! îi spusese Alii mamei, poți fi cu adevărat mândru de el. Este un băiat care se poartă atât de bine zilele acestea!

Iar mama răspundea spunând:

– Este minunat să aud așa ceva. Îi vom spune asta bunicii când vom vorbi cu ea la telefon în seara asta.

Când a trecut aproape o lună, s-a considerat de comun acord că Viljo și-a deprins abilitatea. Sosise vremea să petreacă. Ambii părinți au putut participa, în ciuda faptului că petrecerea a avut loc în timpul zilei. Au fost jocuri, și s-au pregătit hot-dogs la grătar la foc deschis. La sfârșitul șederilor, Viljo a dat mâna cu toată lumea ca să le mulțumească pentru că l-au ajutat să-și învețe abilitatea.

Când Viljo a fost întrebat dacă există cineva pe care l-ar putea ajuta să-și dezvolte abilitățile, el l-a numit pe fratele său mai mic căruia i-a demonstrat cu mândrie cum să se îmbrace cât se poate de repede, ca să ajungă acasă repede. Nu după mult timp, un alt copil de la centrul de zi a început să-și dezvolte o abilitate, iar Viljo, care acum era veteran al metodei, a fost desemnat ca susținător al acestui copil.

A pune intențional la treabă, băiat, 5 ani

Raija Filander este un logoped din orașul Oulu situat în partea de nord a Finlandei. Ea oferă formare și îndrumare părinților și centrelor de îngrijire de zi cu privire la modul de îngrijire a copiilor diagnosticați cu deficit de atenție sau cu condiții de autism. Folosește în mod regulat Ea-Pot cu copiii cu care lucrează, precum și atunci când îi antrenează pe profesori și pe alți membri ai personalului să se ocupe de problemele copiilor cu nevoi speciale. Povestea este o ilustrare a modului în care un terapist care lucrează individual cu un copil, poate face o mare diferență în viața copilului, ajutând părinții și profesorii să găsească o modalitate de a face față problemelor copilului acasă și la grădiniță.

Jesse era un băiat de 5 ani cu trăsături autistice și cu o dezvoltare întârziată a vorbirii, pe care Raija îl vedea regulat la terapie. O altă problemă a lui Jesse era că el era extrem de pretențios cu mâncarea atât acasă, cât și la grădiniță. Datorită regimului său limitat, Jesse a suferit de constipație și, în consecință, de reflux de a

face la oîlă, deoarece defecarea era dureroasă pentru el. La central de îngrijire, situația devenise atât de rea încât Jesse refuzase să mai vină la masă în timpul prînzului. În schimb, el mergea să se ascundă, de exemplu, în spatele uşii, pe înveaga durată a prînzului, şi iesea doar după ce prînzul se termina şi copiii se întorceau la jocul lor. El suferea de dureri de stomac şi era marocinos din cauza foamei.

Raija a antrenat personalul centrului să se confrunte cu problema mîncăturii abordînd-o cu paşi mai mici. Primul pas a fost să-l facă pe Jesse să se aşeze la masă împreună cu ceilalţi copii. Acest lucru a funcţionat bine şi Jesse a primit o mulţime laude pentru comportamentul său. Următorul pas a fost ca el să înveţe să se aşeze împreună cu ceilalţi copii în jurul mesei de prînz fără a trebui să mîncînce ceva, apoi să ia nişte mîncare pe farfurie ... În felul acesta, pas cu pas, Jesse a făcut progrese pînă a început să mînce cu ceilalţi.

Alături de ceea ce se întîmpla la central de zi, Raija a lucrat şi cu pîrîinţi, a celor principală preocupare era că Jesse refuză să stea pe oîlă şi îi făcea nevoile fie în pantaloni, fie pe podea, sau în spatele unei plante mari din sufragerie. Nu era dificil pentru pîrîinţi să definească abilitatea pe care doreau ca Jesse să o înveţe: să îi facă nevoile la oîlă.

Raija le-a cerut pîrîinţilor lui Jesse să-i explice de ce credeau că este important pentru el să înveţe abilitatea

de a-şi face nevoile la oîlă. Ei i-au explicat că i-ar face fericit şi ar face ca dădusa de burtă a lui Jesse să dispară.

Jesse dădea cu pîrîinţi, bunica şi Raija, să fie surpîrîtorii lui. Numele abilităţii a fost "Poop-King", un cuvînt împrumut de personajele Lego Bionicle, de care Jesse era în mod deosebit pasionat. Nu este surprinzător faptul că Bionicle era creatura care îi dădea putere lui Jesse, iar răpădă pe care o dădea era ca mama să-l ducă să-şi cumpere un nou Bionicle.

"Progrătirea oîlei" a constat în practicarea regulată, în prezenţa mamei, a aşezatului pe oîlă. În timpul acestor exerciţii, mama îi oferea întotdeauna un feedback pozitiv, indiferent dacă el reuşea sau nu să facă ceva în oîlă.

Raija a acţionat cu surpîrîtor al lui Jesse.

– Gîdei ce? Am făcut treabă mare în oîlă în dimineaţa asta! îi spune Jesse mamei şi lui Raija cînd a venit la lecţia de terapie logopedică.

– Uau, tu chiar înveţi repede, a răspuns Raija, şi am auzit de la mama ta că ai început să îi spui cînd ai nevoie. Cred că este un semn că în curînd vei putea merge la toaletă de fiecare dată cînd trebuie.

Nu trecuse mult, şi Jesse a surpîrîm-o pe Raija venind la lecţia de terapie logopedică cu un nou Bionicle în mînă.

– Am primit asta, pentru că acum pot să fac treabă mare

¹ Regula Treabă mare/Fecalelor

la toaletă¹, a spus el cu un zimbet mândru pe față. Jesse era atât de mândru de abilitatea sa nou dobândită încât voia să-l învețe și pe vrăbul său de doi ani, – Uino, poți și să obții și tu urinal asemănător dacă înveți să folosești elipsa, fusese auzit într-o zi în timp ce li arăta noul său Hionielle.

A pune capăt urinatului, bălat, 6 ani

Acesta poveste a fost spusă de Elzamaría Sverin, consilier școlar de la Huddersfield, Suedia, care a consiliat o copilășică de-a ei să facă față problemei cu care se confrunta unul din gemenii săi în vârstă de șase ani. Cursul ilustrează modul în care frații pot fi antrenati pentru a se ajuta reciproc să depășească problemele.

Olle, care avea șase ani, făcea pipi pe el aproape în fiecare zi. Era atât de agitat încât pur și simplu nu avea timp să meargă la toaletă pentru a face pipi. În zilele în care făcea pe el, miresca a pipi. Frațele său gemini Lasse îl tachina, numindu-l "Wee-Olle"².

Olle a acceptat să învețe să facă pașii în mijlocul jocului pentru a merge la toaletă. De vreme ce Lasse și Olle erau mereu împreună, iar planul era ca frații să se gândească împreună. La urma urmei, dacă Olle urma să învețe să se gândească la pipi, Lasse nu mai trebuia să se afișeze cu un frate gemin care miresca a urinat.

Ambii băieți i-au dat un nume abilității. Olle a numit-o "Purici în pantaloni" și Lasse a numit-o

¹ Wee-Olle – Păpălează Olle

“Wunderbaum”². Suporterii lui Oskar erau mama, tata, Lasse, și fratele adolescent pe care-l adora. În plus, el dorea ca ambii bunici materni săi și bunicii săi paterni să fie susținătorii lui, precum și mămăgă Anna și cele două fiice ale ei, care erau mai în vârstă decât Olie și pe care le admira.

Creșterea care îi dădea putere lui Olie era Batman. Avea sens pentru că el era un adevărat fan al lui Batman și adesea îi plăcea să poarte ținuta lui Batman.

Când Olie a fost întrebat ce fel de petrecere ar dori să aibă atunci când și-a învățat abilitatea, el știa ce voia să aibă o petrecere a costumelor, Olie și Lasse, carora le plăcea să se costumeze ca Spider Man, au fost foarte entuziasmați de planificarea petrecerii.

Cu ajutorul lui Lasse și susținerea zilnică a fratelui său mare, Olie și-a practicat abilitatea de a lua pauze în mod repetat. Dimineața, la micul dejun, a menționat spontan despre pauze și a vrut să facă un plan cu privire la câte pauze vor lua în acea zi și la ce oră ar trebui să aibă loc pauzele. Mămăgă Anna făcuse un poster “Fumici în pantaloni” pentru Olie, pe care ea a atașat o stea pentru fiecare zi pe care Olie o petrecuse luând pauze. Nu conta dacă Olie făcuse pipi pe el sau nu în timpul zilei. El nu primea stelele pentru a fi uscat, ci pentru practicarea pauzelor.

Când, după câteva săptămâni, Olie, alături de fratele său, învățase să ia pauze, să facă pipi la toaletă

constant și să se mențină uscat timp de câteva zile la rând, era timpul să fie organizată petrecerea mult așteptată. Toată lumea a venit costumată, chiar și bunica paternă, care de obicei nu ar fi făcut așa ceva. Spre surprinderea tuturor, ea purta un costum de iepuras pe care-l închiriasse de la un magazin de costume. Mămăgă Anna pregătise un tort Batman, iar fratele mare al lui Olie îi plămba pe Olie cu motocicletă sa.

Toată lumea s-a bucurat de proiect și au existat, de asemenea, câteva urmări. Lasse a vrut să învețe să scurteze la sașeta lui, iar mămăgă Anna a început să se gândească cum să folosească Elin For pentru a renunța la fumat.

² Numele de marcă pentru coloranți de aer în formă de nebulă.

A lăsa câinii să te mearse, băiat, 7 ani

Urmasoarea prezenta a fost împărțită de Sari Remes, o asistentă de la psihiatrică din orașul Oulu situat la partea de nord a Finlandei. Sari a lucrat de Eu Pot la un program de psihoterapie la care a participat și a decis să testeze metoda cu fiul său de șapte ani, Emil, care de mulți ani avea o frică intensă de câini.

Fiind un copil alergic, Emil nu se obișnuise niciodată cu câinii sau cu pisicile și nu exista nici un motiv real să-l ajute să-și depășească teama. Dar acum, când mergea la școală, frica de câini devenise un handicap real. Nu a putut să-și viziteze niciunul dintre prietenii sau colegii săi care aveau câini și a trebuit să renunțe la multe invitații la zile de naștere. Când se juca cu prietenii săi afară, el era întotdeauna în gardă, gata să fugă în clipa în care vedea vreunul dintre vecini ieșind la plimbare cu câinii lor.

Familia lui Emil era foarte apropiată de familia Emmei. Emma avea aceeași vârstă cu Emil și ea era fiica nașilor părinților lui Emil. Emil și Emma erau prieteni foarte buni, dar vizitele la casa familiei Emmei

erau aproape imposibile, deoarece aveau trei câini mici. În cele câteva vizite la familia Emmei, Emil se adăra de mama sa, temându-se că unul dintre câini s-ar apropia de el. Mama începuse să devină neîngăduitoare. Ea a început să spună lucruri precum "Haide Emil, oprește-te!", "Nu trebuie să-ți fie frică!" și "Este timid, nu-ți va face nimic!" dar totul era fără nici un rezultat. De fapt, Sari s-a gândit, privind în urmă, că ceea ce spunea, probabil că doar înrăutățea lucrurile.

Când Sari a aflat despre Eu Pot, ea a decis să îi prezinte ideea lui Emil, cu speranța că Emil ar dori să încerce metoda pentru a-și depăși teama de câini.

– Astăzi am învățat despre o metodă interesantă de a ajuta copiii care au probleme, a spus Sari arătându-i Caietul de lucru Eu Pot. Mulți copii au probleme, a explicat Sari, ceea ce le face viața dificilă și cu această metodă problemele lor se pot transforma în abilități pe care le pot învăța.

Emil s-a arătat interesat, așa că Sari a continuat:

– Ca parte a antrenamentului meu, trebuie să practic această metodă cu un copil. Ai vreo problemă cu care am putea încerca metoda?

– Am frică de câini, spune Emil.

– Am putea încerca asta, spune mama încercând să-și ascundă bucuria. Măi înțeleg trebuie să descoperim ce abilitate trebuie să înveți. Deci, ce ar trebui să înveți pentru ca să nu-ți fie frică de câini?

– Ar trebui să înșuș să fii aproape de câini, a fost

disparul lui Emil.

Mama era surprinsă de cât de natural i se plăcea lui Emil să gîndesc în acești termeni.

– Să vedem. Următorul pas este să îi dai un nume abilității. Cum vrei să-i spui?

– "Abilitatea-Murre", spuse Emil. Murre este un vechi nume finlandez atât de comun pentru câini, încît poate fi folosit ca sinonim pentru câine.

– Sună bine. Cu zici de un animal care să-ți dea putere sau de un erou care să te ajute să înveți abilitatea? Cine vrei să fi eroul tău?

Emil era un mare fan al lui Spiderman, așa că era normal să-l alege pe Spiderman ca erou. Spiderman face un gest special cu mîna atunci cînd își aruncă plesa și acest gest cu mîna - extinde brațul cu palma în sus și folosești antîbrațul și degetul mic - a devenit simbolul său pentru a dezvolta curajul de a fi aproape de câini.

– De ce ar fi bine pentru tine să înveți această abilitate?, l-a întrebat Sari pe Emil urmînd instrucțiunile din Caietul de lucru.

– Pot să merg la casa prietenilor mei de la școală care au câini ... și pot merge și la aniversări chiar dacă au un câine, a spus Emil.

– Alikeva?

– Am putea vizita familia Eminei, spuse Emil.

– Da, și cred că te-ai bucura mai mult să te joci afară dacă nu ți-ar fi frică de câinii care trăiesc pe strada

noastră, a adăugat Sari interzînd pagina la Caietul de lucru.

– Vai asta nevoie de susținători. Pe cine vrei să ai ca suporteri?

– Tu, tata, bunica, Rikka și Paula, spuse fîr ezitare Emil. Rikka și Paula erau surorile care locuiau alături, două fete cu care Emil se juca de multe ori.

Emil a făcut un plan pentru a dobîndi cîine și învăța abilitatea. Voia să aibă o mîcă petrecere acasă cu mama, tatăl, bunica, Rikka și Paula, și să servească plăcintă de mercuri făcută de bunica și suc.

– Bine, și cum vrei să practici "Abilitatea-Murre"? întreabă Sari.

– Voi lăsa un câine să se apropie de mine și să mă mîroase, a spus Emil.

Emil a luat o foaie de hîrtie și a schițat un plan al proiectului său. Acesta a inclus numele abilității sale, o imagine a lui Spiderman și un desen de-al lui, permițîndu-i unui câine să-l mîroasă. El a rulat hîrtia, a legat reia cu o panglică și a păstrat-o în camera lui.

Pe strada unde familia lui Emil avea casa, erau două familii cu un câine mic. A doua zi, mama a observat că Emil aștepta cu nerăbdare să apară unul dintre acești câini, iar cînd a văzut unul, i-a înșelcit mâna mamei și a spus: "Hai să mergem așa încît cîinele să vină și să mă poată mîroși".

Emil se ghemuise în tîlc și lăsa cîinele să-l mîroasă. El stătea nemișcat și își ținea mîinile pe lângă

corp. Cătrele îl mirosi o vreme și apoi își pierde interesul.

– Enil, ai reușit! Nu pot să cred! Asta e minunat!, exclamă mama. Enil a vrut imediat să se întoarcă să-i telefoneze bunicii și să-i spună despre realizarea lui.

– Bunica! Tocmai l-am lăsat pe un câine să mă mironă!, o amuză Enil la telefon.

Bunica l-a răsplătit cu cuvinte de laudă. Enil practică acest lucru zilnic. În doar câteva zile a devenit suficient de curajos încât să-și întindă mâna și să-l lase pe câine să-l lîngă. Sari nu l-a forțat pe Enil în vreun fel. El însuși a determinat ritmul în care a avansat.

După o săptămână, Enil și-a surprins mama, întrebându-o dacă ar putea să viziteze familia Emnei, familia cu cei trei câini răci. Ei au mers în vizită și Enil a surprins pe toată lumea, lăudându-i pe toți cei trei câini să-i mironă simultan.

Cînd au trecut două luni, Enil a devenit atât de bun la "Abilitatea-Mama", încât a venit timpul să-și organizeze petrecerea. După cum era planificat, bunica, Rikda și Paula au fost invitate. Discursul nu a fost lung:

– Știți de ce suntem astăzi aici Enil, a spus mama, e pentru că ai învățat abilitatea de a lăsa câinii să vină aproape de tine, să te mironă și că ți-ai lăsat teama de câini.

La vremea cînd Sari a spus povestea asta, Enil avea zece ani și nu îi mai era frică de câini. El își putea

viața oricare dintre prietenii săi fără teamă, indiferent dacă acesta sau nu un câine. Și chiar își manifestase intenția de a-i învăța și pe ceilalți abilitatea sa. În-o zi, imediat după petrecerea sa, Sari a fost prezentă cînd el își instruia fratele de doi ani și jumătate.

– Vino și tu și lasă câinele să te mironă. Vei vedea, nu îți va face nimic, îi explică Enil fratelui său, câinele nu-i fusese niciodată frică de câini.

Băiatul care a devenit Mareșalul Focului, băiat, 8 ani

Ken Bennett este un pompier în orașul Gold Coast din Queensland, Australia. Este unul dintre cei peste 70 de pompieri care au fost pregătiți pentru a lansa un program de succes numit Lupta împotriva Focului¹² (LIF) adresat copiilor și tinerilor, care au fost ghizi făcându-se cu focal, prăfăpuși să incendieze și care sunt în pericol de a provoca incendii. Pompierul, purtând uniforma sa oficială, vizitează case copilașii de mai multe ori timp de câteva luni, dezvoltând încrederea și înțelegerea în raport cu copilul, explicându-i consecințele și beneficiile focului și educând copilul despre siguranța la incendii. Acest program (LIF) a fost influențat de Eu Pot și include elementele abilităților de învățare, acordul susținerii, organizarea o petrecere și oferindu-i copilului ocazia de a primi atura, abilitățile dobândite.

Familia Cassidy trăiește într-un oraș mic numit

Nerang, în capătul de nord al Gold Coast din Australia, la aproximativ o oră de mers cu mașina de la nord de Brisbane. Fiul lor Jackson, care avea 8 ani la acea vreme, are o tulburare din spectrul autist diagnosticată la vârsta de cinci ani. El cunoaște alfabetul și își poate scrie numele, dar lectura lui este limitată, el poate număra doar până la 20 și nu-și amintește numele zicilor săptămânii. De asemenea, suferă și de o memorie slabă pe termen lung, ceea ce îl împiedică să învețe lucruri noi. În ciuda handicapului său, Jackson a urmat cursurile unei școli normale. El a fost "integrat", ceea ce înseamnă că el nu a fost plasat într-o școală separată pentru copii cu handicap, ci a fost în școală cu colegii săi într-o clasă obișnuită, primind atenție și asistență suplimentară. Jackson era un tinerd vorbăreț și simpatice, chiar dacă abilitatea lui de a comunica era limitată.

Într-o zi, mama lui Jackson, care obișnuia să funcționeze la vremea aceea, își cheta bricheta. Nu a găsit-o nădăcor. În disperare, se îndreptă spre Jackson, care era un băiat deschis și vorbăreț, dar care fusese alarmant de închis în ultimele săptămâni și l-a întrebat dacă știa ceva despre lipsa brichetei. Jackson a negat că ar ști ceva despre absența brichetei, dar mama a observat că nu spusese întregul adevăr. Și într-un timp destul de scurt, Jackson nu numai că a recunoscut că a luat bricheta, ci și că a folosit-o pentru a aprinde un foc în curtea din fața casei familiei, pentru a aprinde iarbă,

¹² Fight Fire Fascination - FFF

frunzele și hârtia – aceasta este ceea ce alții îi credem – apăsător, pentru a-l impresiona pe un băiat de vizavi. El însuși, nu a vizat o astfel de legătură. Când a fost întrebat:

– De ce ai făcut asta?

Jackson a spus: pur și simplu:

– Am vrut doar să văd flăcăii.

Mama a fost îngrozită. Nu știa ce să facă. În disperare, a pus mâna pe telefon și a sunat la departamentul de pompieri sperând că probabil că ar fi avut pe cineva care să vorbească cu el ca să-l facă să înțeleagă cât de periculos este să faci astfel de lucruri. Operatorul de la departament i-a făcut legătura cu coordonatorul de stat LIF, care i-a spus despre program și a ajutat-o să aranjeze o întâlnire pentru Ken cu să-l viziteze pe Jackson acasă.

Când Ken a venit acasă la Cassidy, a început să vorbească cu mama și cu Jackson, dar puțin câte puțin, după ce Jackson a devenit mai confortabil cu situația, mama s-a mutat în bucătărie pentru a "permite băieților să vorbească mai ușor". Ken a folosit un set de cărți numite "Cărți de putere pentru copii"¹² pentru a stabili un contact cu Jackson.

– Alege trei cărți care descriu lucrurile la care te pricepi bine, a spus Ken înprăgătind setul de cărți ilustrate pe masa din sufragerie. Jackson s-a uitat la cărți mult timp înainte de a alege.

¹² *Strength Cards for Kids* (în original).

Cărțile pe care le-a ales au fost: "pot face lucruri", "pot fi curajos" și "pot fi speriat uneori". Aceste trei cărți ale și conversația ulterioară despre punctele forte ale lui Jackson au pus bazele conversației sincere care a urmat între el și Ken. În timpul acestei conversații, Ken a aflat că, pe lângă incendiu pe care Jackson i l-a deranjat mamei sale, a mai fost și un alt incident în care Jackson și un băiat de 15 ani au aprins focul ca să se încălzească într-o carolină în apropierea parcului local. În plus, Jackson i-a deranjat lui Ken că el a fost agresat la școală timp de ceva timp de un băiat care a intrat recent în clasă. La scurt timp după sosirea sa, băiatul a aflat despre autismul lui Jackson și a început să-l persecuteze și să-l abuzeze fizic.

Cel mai rău dintre toate, totuși, a fost că acest băiat nou reapăse să-l convingă pe toți prietenii lui Jackson să-l lase singur și izolat. Școala făcuse încercări de a aborda problema agresării, dar multe dintre cele întâmplate au fost trecute cu vederea datorită abilităților de comunicare deficitare ale lui Jackson. O conexiune între Ken și Jackson a fost stabilită și s-a ajuns la un acord că Ken va veni să-l viziteze din nou pe Jackson în două săptămâni.

Când Ken a venit la următoarea vizită, a fost întâmpinat cu vești proaste. În săptămâni anterioare, același băiat de care Jackson i-a spus lui Ken în timpul primelor vizite i-a furat prietenul lui Jackson, i-a cilitat în picior și apoi l-a aruncat în coșul de gunoier. Jackson

Îi ceruse să-și ceară scuze ceea l-a determinat pe băiat să-l porcească. Jackson a folosit intimidarea ca și auto-apărare și l-a ținut la pământ. În cadere, băiețușul s-a rănit și și-a fracturat un braț. După acest incident, Jackson s-a închis complet în el, iar Ken a avut nevoie de mult timp să refacă legătura cu el, dar spre sfârșitul întâlnirii lor, Jackson și-a revenit. Mama a fost atât de ușurată încât mai târziu a spus că această întâlnire a fost salvarea lor.

În timpul celei de-a treia vizite la domiciliu, Ken a început să-l învețe pe Jackson abilitățile unui "Ofițer de securitate împotriva incendiilor". Aceste abilități include învățarea pe de rost a numărului de telefon de urgență și ce să spună la telefon; să știe cum să scape în condiții de siguranță în caz de incendiu folosind metoda "oprire, abandonare și evaluare"; proiectarea unui plan de evacuare fezabil; testarea alarmei de fum; oprirea pompelor de alimentare, cum ar fi prizele electrice și stăgătul "foc foc foc" pentru a obține atenție. Tatăl lui Jackson a fost implicat în lucrul despre evacuarea din casă, care a avut ca efect înlăturarea legăturii dintre tată și fiul său.

Ultima și cea de-a patra vizită a lui Ken la familia Cassidy a fost vizita festivă la care a participat întreaga familie. Mama pregătise un tort și lui Jackson i s-a oferit ocazia de a-și arăta toate noile abilități în fața familiei sale înainte de a-i fi acordată insigna de "Ofițer de securitate împotriva incendiilor" și certificatul.

A doua zi, Jackson și-a luat noua insignă cu el, la școală, și i-a arătat-o profesoarei sale. Când profesoara a înțeles ce însemnau insigna, l-a întrebat pe Jackson dacă dorea să spună întregii clase despre insignă și experiența sa în programul Lupta împotriva focului. Jackson a acceptat oferta. Stând în fața clasei, el a relatat întreaga poveste, incendierea, vizitele la domiciliu ale lui Ken, cunoștințele privind apărarea împotriva incendiilor și abilitățile pe care Ken le-a învățat. Fiindcă acest lucru, l-a impresionat pe colegii săi - inclusiv pe cei care fuseseră implicați în agresiunea lui. Nu numai că și-a arătat tot ceea ce fusese învățat de Ken, dar pentru prima dată în viața lui a îndrăznit să se ridice și să vorbească în fața unei audiențe. El a fost convins că prezentarea a jucat un rol crucial în reconcilierea prietenilor săi și, ulterior, obținerea unei invitații de a deveni membru al echipei de criquet a școlii.

Am avut privilegiul să-l întâlnesc pe Jackson și pe mama lui într-o vizită la Brisbane. Jackson, care avea nouă ani la acea vreme, a fost încântat de oportunitatea de a fi intervievat de un străin venind tot dintr-un drum din Finlanda pentru a afla despre programul LIF. Când, la începutul întâlnirii noastre, și-a dat seama că și-a uitat acasă insigna de Ofițer de securitate împotriva incendiilor, în euforie de cucerii japoneze, unde o plăstă, am pe punctul de a plânge. Aști de importantă era insigna pentru el.

După ce mama și Jackson mi-au spus povestea, i-am cerut lui Jackson să-mi spună ce învățase despre siguranța în caz de incendiu în timpul programului.

– De exemplu, a început Jackson, dacă există un incendiu în casă, trebuie să stai jos pentru a evita fumul care arde întotdeauna și trebuie să eviți să apuci cu mâinile goale mânerul uși pentru că vă poate arde palma. Vedeți, dacă vă ardeți palma, poate fi foarte dificil de vindecat. De aceea trebuie să folosiți tricotul sau ceva de genul acesta pentru a-l înfășura în jurul mâinii dvs. și apoi să apăcați mânerul fierbinte al uși cu elipsa.

– Nu m-am gândit niciodată la asta. E bine de știut, am spus. Ce altceva ai învățat?

– Știu cum să testez alarmele de fum și acest lucru trebuie să fie făcut în fiecare săptămână.

– Nici asta nu știam, a trebuit să mărturisesc. Dar dacă ai vedea un băiat la școală care se joacă cu o brichetă? Ce ai face?

– I-aș spune să nu o facă.

– Asta e bine. Și dacă băiatul nu te-ar crede? Ce ai face atunci?

– M-aș duce să-i spun profesorului, spuse Jackson.

Am continuat destul de mult și cu cât l-am auzit mai mult pe Jackson cum explică cum să abordezi în siguranță diferite situații, cu atât eram mai convins că a meritat, într-adevăr, insigna Ofițerului de securitate împotriva incendiilor.

Mama era foarte mândră de Jackson. Ea a spus că, potrivit celor spuse de profesorul lui, el se maturizase în ultima vreme, a învățat cum să se conducă, în loc să-l urmeze întotdeauna pe alții și a devenit un model exemplar pentru ceilalți copii. Din cauza handicapului său, mama a apelat de-a lungul anilor, de multe ori, la profesioniști, pentru a-l ajuta pe Jackson. Aceasta, a spus că, a fost prima dată când cineva într-adevăr l-a ajutat pe Jackson.



Ken și Jackson. Imaginea a apărut într-un articol despre programul LIP din Sunday Mail Brisbane, 11 noiembrie 2007.

Împrietenia cu sora cea mică, fată, 8 ani

Acastă poveste este despre o fată în vârstă de opt ani numită Kimiko, care a fost consultată de Yuka Samata, consilier școlar într-o școală privată din Tokyo. Povestea ilustrează trei pași procesului Eu Pot, cu excepția faptului că Kimiko nu a ales să aibă o creștere care să-i ofere putere, dar, în schimb, a ales să aibă o metodă care să o ajute să își depășească problema.

Kimiko a fost chemată la consiliere de către părinții ei care erau îngrijorați pentru că ea devenise agresivă acasă. Se lupta frecvent cu sora ei mai mică, făcând-o să plângă. Și profesoara ei era îngrijorată pentru ea. La spusele părinților că în ultima lună, Kimiko a luat de două ori banurile unui prieten și i-le-a ascuns, înora pe care nu i-a mai făcut niciodată. Părinții i-au spus lui Yuka că ei doresc ca Kimiko să învețe să urmeze regulile atât acasă, cât și la școală și să "diferențiere binele de rău".

Yuka a fost de acord să vorbească cu Kimiko și nu mai ținea de a doua zi ca a fost adusă de tatăl ei să se întâlnească cu Yuka.

– Am vorbit cu părinții tăi, spuse Yuka, și sunt îngrijorați de faptul că ești agresivă față de sora ta. Ei sunt atât de îngrijorați încât mi-au cerut să vorbesc cu tine.

Kimiko a explicat că sora ei mai mică avea un obicei grosnic de a o invita, când se întorcea acasă, de la școală. Din cauza invitației, Kimiko a devenit agresivă față de ea, încercând să o împiedice să o facă, strigând la ea sau lovind-o.

Întotdeauna se încheia când sora ei mică începea să plângă și striga după ajutor. Kimiko știa că sora ei mică nu plângea cu adevărat, doar se prefica că plânge, pentru că atunci când mama o certa pentru că o făcuse pe sora ei să plângă, sora mai mică îi arăta limba și-i zămbea triumfător când mama nu se uita. Kimiko a mai spus că era nerăbdătoare să aibă grijă de sora ei mai mică singură, în timp ce mama lor ar trebui să reușească la spital pentru a da naștere noului copil.

Yuka o întrebat-o pe Kimiko ce ar fi trebuit să învețe, pentru că părinții ei să nu mai trebuiască să-și facă griji pentru ea. Kimiko a spus că ar trebui să învețe să nu se lupte cu sora ei mai mică.

Deci cum poți să faci asta? Cum te-ai putea abține de la a te lupta cu ea dacă ea din nou începe să te invite și vei simți că vei să strigi la ea sau să o lovești? Întrebă Yuka.

Kimiko s-a gândit și apoi a spus:

– Ar trebui să învăț să nu mă mai enervez din cauza ei.

- Și nu vei mai fi supărată din cauza ei? Hm, ce înseamnă asta?, se întrebă Yuka. Trebuie să fie dificil să nu te enervezi când sora ta mică te învinovățește. Ce ai de gând să faci în acele situații, în loc să te enervezi?

- Voi ignora ceea ce face și, dacă tot nu se oprește, o să-i spun mamei să ne ajute, a spus ea.

- Deci, să ignori învinovățirea surorii tale și să-i ceri ajutorului mamei dacă ea nu se oprește, va fi abilitatea pe care o vei învăța? Mi se pare o idee bună. Ți se pare și ție că este o idee bună?, a întrebat Yuka.

- Da, zise Kimiko. Era hotărâtă.

Când a fost întrebată ce învățături i-ar aduce această abilitate, Kimiko a spus că a putea sta departe de lupta cu sora ei ar fi un lucru bun pentru că nu-i plăcea să lupte. De asemenea, ea a spus că se va simți mai bine dobândind această abilitate pentru că îi va ajuta pe părinții ei să înțeleagă că nu ea era cea care începea luptele, ci sora ei mică care o învinovățește.

Când a fost întrebată ce beneficii ar avea părinții ei, ea a spus că ei nu vor mai trebui să-și facă griji pentru comportamentul ei agresiv și că i-ar face bine mamei care era învinovățită și se simțea rău din cauza. De asemenea, mama nu va mai fi nevoită să o certe și să o mai calmeze pe sora mai mică, după luptele lor.

- Dacă deprinzi această abilitate, a spus ea, nu mă vei mai lupta cu sora mea, iar mama mea va fi fericită.

- Deci, să deprinzi această abilitate îți va aduce multe beneficii, a spus Yuka. Pare că ai vrea să începi să o

începi cât mai curând posibil.

- Da, a spus Kimiko cu un zâmbet larg, așa vrea să învăț asta chiar acum.

Yuka a întrebat-o pe Kimiko cui ar vrea să-i ceară să o ajute să învețe.

- Îi voi cere mamei mele să mă ajute, dacă sora mea va continua să mă enerveze, a spus Kimiko.

- Cine alteleva te-ar putea ajuta? întrebă Yuka.

- Vreau ca tatăl meu să știe ce fac. Vreau să vorbesc cu el despre asta, când va veni să mă ia și vreau să fiu și eu acolo.

- Dar profesora ta? Ar trebui să știe despre asta? Dacă vorbesc cu ea, pot să-i spun despre ce am hotărât? întrebă Yuka.

- Da, poți să-i spui că voi învăța acum abilitate asta, spuse Kimiko cu mândrie.

Kimiko nu avea nicio idee clară despre modalitatea în care o putea ignora pe sora ei mică. Așadar, a fost aranjat un joc de rol, unde Yuka a luat rolul surorii mai mici și o plănă mare din colțul camerei "era" mama. Apoi, Yuka a început să-o învinovățească pe Kimiko, batjocorindu-i modalitatea a vorbi și repetând fiecare cuvânt pe care ea îl rostise. La început lui Kimiko i s-a parut amuzant, dar treptat ea a început să se enerveze.

- Te rog, oprește-te, spuse ea.

Yuka a răspuns prin a o învinovăța:

- Te rog, oprește-te! Kimiko și-a acoperit urechile cu mâinile și a început să fredoneze un cântec cu voce

tare: "La la-la-la!" Când Yuka i-a imitat frământul, ea a alergat la colț, unde era plantat și s-a ascuns în spatele ei.

Când a fost întrebată cum i s-a parut jocul de rol, Kimiko a spus că i-a fost destul de greu să ignore imitația, dar acoperindu-și urechile ei și frământând "la la-la" cu o voce tare a ajutat-o. Yuka i-a sugerat că ar putea fi mai distractiv pentru Kimiko dacă ar putea să cânte un cântec favorit, în loc de "la-la-la". Kimiko și-a amintit o melodie pe care o învăța la școală în seara veche și a decis să o folosească. Pentru că planul o includea și pe mama ei, Kimiko a decis să-i spună acest lucru, imediat ce ajungea acasă.

Când Yuka a întrebat-o pe Kimiko, ce mame dorea să-i dea abilități, Kimiko s-a gândit o vreme și, apoi spuse că dorea să-i spună "Abilitatea Oata", oata fiind cuvântul japonez pentru cântec.

A fost timpul ca Yuka să o pregătească pe Kimiko pentru epocă:

- Cred că unori se poate întâmpla să ugi deprinderea și să începi să îți la sora ta sau să o lovești, așa cum ai făcut-o înainte. Dacă se întâmplă acest lucru, cum ar putea părinții tăi să te ajute să-ți amintești "Abilitatea Oata"?

- Ei pot cânta cântecul, a spus ea.

În cele din urmă, s-a ajuns la un acord că Kimiko va veni la biroul la Yuka după două săptămâni pentru a-i spune cum a funcționat planul. Dacă ea și-ar fi deprins

abilitatea, o mică petrecere ar fi amănăată și, dacă nu, planul va fi schimbat și îmbunătățit.

Când tatăl lui Kimiko a venit să o ia, ea i-a povestit ce voia să învețe și i-a cerut să fie susținătorul ei. Tatăl a fost de acord să facă tot posibilul și a spus că ei credea că este un plan bun. Kimiko a răbănit fericită. Când Kimiko s-a întors acasă, i-a spus mamei sale, împreună cu tatăl ei, despre abilitatea pe care dorea să o învețe și despre cum dorea ca mama ei să o susțină. Sora ei mică nu a deranjat-o în acea zi, dar când Kimiko a venit acasă de la școală a doua zi, sora ei a început să o înjure din nou, ca de obicei. Kimiko a încercat să o ignore fără nici un efect.

Apoi și-a acoperit urechile și a început să cânte melodia pe care plănuise să o cânte. Sora mai mică tot nu s-a oprit. Apoi Kimiko a început să alerge spre mama ei, cântând plinu cu mândrie acoperindu-i urechile. Sora ei a fost foarte surprinsă, dar a nu s-a oprit din a începe să cânte împreună cu Kimiko. Câte două fete, ambele cântând, s-au dus la mama lor care lucra în bucătărie.

Situația era atât de hilară încât ambele fete râdeau și cântau la același timp. Mama știa despre ce era vorba, o indicație că Kimiko avea nevoie de sprijinul ei, așa că s-a alăturat pieșei și a început să cânte împreună cu cele două fete. Întreaga situație a devenit atât de comică încât, în cele din urmă, toate trei râdeau.

Kimiko a folosit această metodă de mai multe ori

- cu cîntecce diferite de floare-dulă - și a funcționat întotdeauna. Întreaga problemă a fost transformată într-un joc, iar efectul era că Kiriko nu mai era iritată de ceea ce floare-soră ei și că aceasta și-a pierdut interesul de a o irita.

La două săptămîni după prima întâlnire, Kiriko s-a întâlnit din nou cu Yuka. După ce a auzit ce s-a întîmplat, Yuka a decis să organizeze imediat o petrecere la biroul ei. Kiriko a învățat-o pe Yuka cântecul ei și au cîntat împreună. De asemenea, consilierul i-a oferit și o jachetă mică care atîrna pe peretele biroului. Era certificatul ei, un simbol al faptului că și-a dobîndit abilitatea.

În ziua de Anul Nou, Yuka a primit o scrisoare de la mama lui Kiriko cu o fotografie de familie. Mama i-a scris că Kiriko nu se mai lupta cu sora ei mai mică și că avea grijă de fratele ei nou-născut. Ea devenise o soră bună pentru ambii frați și toată lumea era mulțumită de schimbare.

Aproximativ o jumătate de an mai târziu, Yuka a fost surprinsă să o vadă pe Kiriko din nou. De data aceasta a intrat cu o prietenă de a ei, explicînd că aceasta avea nevoie de ajutor pentru că era supărată de un coleg de clasă care o făcea marea pe șeful cu ea cînd se întorcea acasă de la școală. De îndată ce prietenă îi explicase situația lui Yuka, Kiriko a intervenit și a început să-i explice că trebuia să învețe să-l ignore pe acest coleg.

- Te pot ajuta să găsești o modalitate amuzantă de a-ți depinde această abilitate, a spus Kiriko. Yuka nu s-a putut abține să zâmbească uitîndu-se la Kiriko și prietenă ei stînd la biroul ei și discutînd serios despre ceea ce ar fi o modalitate bună de a învăța cum să-l ignore pe colegul care o făcea pe șeful.

Întărind violența, băiat, 8 ani

Ne este necesitar cu problemele tratate cu succes prin terapie, să reapară mai târziu în viața copilului. În aceste situații, este util să vedem succesorii anterior la depășirea problemei ca fundaj pe care se poate construi următorul episod de tratament. Acesta noțiune este exemplificată de următoarea poveste oferită de Tanja Simon, psiholog care are un cabinet psihologic privat la Viena, Austria. Povestea este despre un băiat de opt ani care sfinse terapie cu Tanja anul trecut, din cauza lovirilor violente de furie de la școală.

El a statut alți copii, precum și pe profesorul său, cu scaune, sticle sparte și pumni. Problema a fost atât de gravă încât Fabian a fost expulzat temporar din școală, iar familia a fost informată în scris să solicite ajutor profesional. La acel moment, Tanja îl vizua pe Fabian în terapia individuală, săptămânal, pentru o perioadă de șase luni, rezultatul fiind că Fabian se liniștea și nu au mai existat incidente de izbucniri agresive la școală. Cu toate acestea, aproximativ un an

mai târziu, problema a reapărut, nu la școală, ci la domiciliu, unde Fabian devine violent față de părinții săi. Tanja a decis să folosească Eu Pot pentru a-i ajuta pe Fabian să-și depășească problema.

Tanja a primit un telefon de la mama lui Fabian.
– Ați putea să-l vedeți pe Fabian din nou?, a întrebat ea.
– Sigur, ce s-a întâmplat? A avut din nou probleme la școală? Întrebă Tanja.
– Nu, deloc. El este cel mai bun băiat la școală în aceste zile, dar acum a început să aibă izbucniri violente acasă și nu știm ce să facem cu el, a spus mama îngrijorată, povestind despre comportamentul său alarmant din ultima vreme, și despre un incident în care încercase să-și atace părinții cu un cuțit de buclărie de dimensiuni mari. Mama a spus că incidentul nu numai că i-a speriat pe părinți, ci și pe Fabian însoși, care, în curând, și-a exprimat dorința de a o vedea din nou pe Tanja.

Când Fabian a venit să o vadă pe Tanja cu părinții săi, ea i-a spus despre Eu Pot și i-a arătat Caietul de lucru Eu Pot. Fabian s-a arătat interesat și în câteva minute parcurguse împreună paginile caietului. Abilitatea pe care Fabian dorea să o învețe era de a-și controla furia și de a-și păstra calmul. Vroia să munsească această abilitate "Rehabilita", numele unui jucător de fotbal renunțat care își păstrează calmul în toate situațiile, chiar și atunci când echipa lui înscrisie un

gol și toți ceilalți jucători devin sălbatici de entuziasm. Fabian era cel înșuși un jucător de fotbal excelent și Ronaldinho era crezul său absolut.

Fabian cunoștea bine beneficiile dobândirii acestei abilități. În prezent, părinții lui nu mergeau cu el în locuri publice. Restaurantele, magazinele și călătoriile de vacanță erau excluse. Deprinderea abilității ar însemna că el va merge în aceste locuri cu părinții săi și vor planifica și o călătorie de vacanță. De asemenea, nu mai avea nevoie să experimenteze sentimente intense de rușine și vinovăție, pe care le simțea întotdeauna după ce avea un atac violent. El a spus că își va vedea mai mult prietenii, i-ar fi permis din nou să-și invite prietenii la el și că ar evita cu părinții săi mai țipe și să-l mai certe.

Fabian a ales ca Medusa, câștelul său, să fie creatura care să îi dea putere. Medusa este un Rottweiler care arată periculos, dar este dragătoasă cu toată lumea.

– Niciodată nu va mușca vreun suflet, a explicat Fabian, nici măcar dacă cineva ar călca-o pe picior.

Fabian avea o imagine cu Medusa pe ecranul telefonului său mobil și a decis să poartă unul dintre lanțurile vechi ale Medusei la gât. Acest lucru îi permitea să simtă că el avea puterea magică a lui Medusa cu el, oriunde mergea.

Întrebat cum vrea să slăbească imaginea "Abilității Ronaldinho", Fabian a spus că dorește să

alina o petrecere în grădini cu părinții și bunicii săi. El și-a imaginat cum toți stau și vorbesc în grădini, bucurându-se de o prăjitură pregătită de bunica. El a fost de acord cu Tanja că, pentru ca o astfel de petrecere să fie amânată, el ar trebui să nu aibă izbucniri de violență timp de șase luni.

Fabian era încrezător că va fi capabil să învețe "Ronaldinho". La urma urmei, în ultimul an nu a avut o singură izbucnire agresivă la școală. Părinții lui Fabian i-au împătâșit încrederea. Ei au spus că este puternic determinat și dacă a hotărât să învețe ceva, cu siguranță va fi capabil să o facă.

Tanja i-a întrebat pe Fabian cum își dorea să i se aducă aminte de abilitatea sa dacă, uneori, era pe punctul de a-și pierde cumpătul și ar fi arătat semne de a deveni din nou violent. El a venit repede cu sugestia că părinții săi ar fi trebuit să-i dea jurnalele vechi pe care să le poată rupe în buclii sau o pernă pe care ar putea să o lovească sau o minge anti stres plină de ouze pe care să o poată strânge în mâini până se liniștea. Mîngea amestecul s-a dovedit a fi cea mai bună alegere și nu a uitat niciodată să o ia cu el, când mergea în diverse locuri cu părinții săi.

Fabian s-a gândit la câteva tehnici care să-i contracareze furia. El a practicat respirația profundă și a folosit umorul pentru a elude de situații care în mod normal l-ar face să explodeze. El a vrut, de asemenea, să învețe să vorbească despre situații enervante pe un

tem calm și ponderat, astfel încât părinții să-l înțeleagă și să fie capabili să-l ajute să găsească soluții. În sesiunile de terapie familială, Fabian a folosit jocul de rol pentru a-și exersa abilitatea. El a pus în scenă împreună cu părinții săi unele scenarii anterioare în care și-a pierdut temperamentul și a dramatizat rol versiani în care și-ar păstra calmul. Uneori el a schimbat rolurile astfel încât unul dintre părinți săi să-l interpreteze și el a jucat rolul părintelui.

La domiciliu Fabian a practicat abilitatea de două ori pe săptămână, o dată cu mama și odată cu tatăl. Exercițiile la domiciliu au implicat jocul de rol cu situații enervante, în care el ar demonstra că își păstrează calmul folosind tehnica de respirație profundă.

Progresul a fost constant dar nu total lipsit de obstacole. Fabian nu a mai devenit niciodată violent fizic, dar a avut câteva atacuri verbale combinate cu pierderea controlului, urbind și înjurându-și mama în locuri publice. În ciuda acestor incidente, când au trecut șapte luni de la prima întâlnire, familia a considerat că Fabian și-a dezvoltat abilitatea și au organizat petrecerea în grădini pe care Fabian o dorea.

Într-un apel telefonic către mamă, pentru a verifica cum stau lucrurile câteva luni mai târziu, Tanja a aflat că Fabian îi spusese despre abilitatea sa prietenului său Mario, care avea obiceiul de a ataca alți copii dacă îi provocau în vreun fel. Fabian i-a spus că se răstina relaxat respirând profund, ignorând

atacurile verbale și controlând situația fără să bată pe nimeni.

O vizită plăcută la domiciliu, băiat, 8 ani

Majoritatea profesioniștilor care lucrează cu copii și familii preferă să-și vadă clienții în siguranța cabinetului lor, pe propriul teren, unde au controlul asupra desfășurării lucrărilor. Uneori, în special în situațiile în care este implicată lămurirea și protecția copilului, profesioniștii trebuie să-și desfășoare activitatea în căminul familiilor pe care lucrează să le ajute. Să porți o conversație de succes în căminul familiei este adesea o provocare din cauza numeroaselor distrageri ale atenției, inclusiv a copiilor care alungă în jur, a apăsărilor telefonice și a membrilor familiei care intră și părăsesc încăperea în care se presupune că ar avea loc conversațiile. În astfel de situații, En-Poi poate contribui la structurarea, formarea și scopul conversației.

Urmasoara contribuție, care este o prezentare detaliată a unei primei vizite la domiciliu, la o familie cu șase copii, este oferită de Simon Jackson, care este directorul operațional din

Bradford al organizației caritabile naționale numită Acțiune Familială, specializată în furnizarea de servicii practice, emoționale și sprijin financiar pentru familiile dezavantajate din Anglia. Fiți atenți la timpul pe care Simon îl folosește pentru a pregăti terenul, pentru a construi o relație pozitivă cu familia și pentru a-i câștiga încrederea lui James înainte de a introduce conceptul de En-Poi.

Familia era formată din mamă, Karen, tatăl Martin, și cei șase copii ai lor, cel mai tânăr fiind un copil de unsprezece luni. Dincolo de unele serii de probleme, familia fusese îndrumată către serviciile sociale pentru acțiune familială. În special, asistența socială și-a exprimat îngrijorarea cu privire la cei doi băieți mai mari ai familiei, James, care avea opt ani, și John, cel mai mare dintre copii, care avea zece ani.

Simon a mers să viziteze familia pentru a afla ce ar putea face organizația pentru a-i ajuta. Karen era prezentă împreună cu toți cei șase copii. Martin, tatăl, nu era acasă. El a plecat după o ceartă în fața copiilor, cu Karen, despre consumul de alcool. Martin dorea ca Karen să-i câștige borse și accedase la refuzare. Ca urmare a acestui fapt, a existat un sentiment de tristețe și frustrare în casă.

După ce s-a prezentat, Karen l-a invitat în sufragerie. Simon, având un sentiment de simpatie

creat de un alt coleg care a vizitat familia, a decis să înceapă întâlnirea prin spargerea gheții apăsând la un amuzant jocușor.

– Bine, băieți!, spune el copiilor, unde pot să mă așez? Pet să stau pe podea, pe dulapul acela (aratând către mobilierul din colț), m-ați putea pune în colțul de acolo sau m-ați putea așeza pe canapea.

Modul său jovial de a deschide conversația i-a ajutat pe toți să se simtă în largul lor și le-a permis copiilor să creadă că ar putea fi cu adevărat distractiv să vorbești cu el. Simon a continuat cu glumele lui un pic mai mult. Când a întrebat numele celor patru copii mai mari (accepta erau John, 10, James, 8, Sharon, 6 și Len, 4), ei a spus:

– Cred că am această informație, stați o secundă să verific.

Arătând spre Sharon, el a spus:

– Numele tău este John și arătând spre John a spus: Trebuie să fi Sharon.

Copiii erau derinzi să-l corecteze, iar confuzia deliberată a continuat așa.

– Deci, dacă tu ești John și tu ești James, și asta e Sharon și asta e Len, atunci cine e tu?, a spus Simon arătând spre mamă.

Copiii au găsit amuzant jocul de nume a lui Simon și risul lor a mîlăpăit-o și pe Karen.

Simon a lăsat-o apoi pe Karen să vorbească despre ce se întîmplase cu Martin mai devreme în

timpul zilei.

– Nu e să stai aici și să-l las să bea și aici nu-i voi cumpăra bere, a explicat Karen, i-am spus asta și a plecat la casa mamei sale. Nu vreau ca Martin să bea aici. Nu este ceea ce vrei pentru tine sau pentru copii. Știu cum este din experiențele anterioare. Poate dăunătoare zile și nu este bine pentru copii.

– Deci, dacă nu e aici când e beat, ce beneficii crezi că sunt pentru tine și copii?

– Ei bine, copiii nu-l vor vedea beat și nu ne vor vedea că ne certăm?

– Nu vrei ca ei să vadă așa ceva?

– Nu, nu doar băutul. Îi vîd beat. Doar că devine și abuzant din cauza asta. Nu vreau asta.

– Trebuie să fie dificil uneori când bea, tu să te gîndești la ce este bine pentru copii. Cum reușești să faci asta?

– Pentru că nu vreau să fie supărați. Nu vreau ca ei să fie înspăimîntați de tatăl lor. Este un tată bun atunci când nu bea, dar nu este bine pentru ei să fie în jurul lui când bea.

– Te asigur că sunt în regulă copiii, dar îi dai lui și Martin o șansă.

– Da, așa pare uneori și trebuie să fii total sub control.

– Pare foarte greu, dar din ceea ce spui se pare că te descurci. Când Martin bea și merge la mama lui, tu stăi cu șase copii în casă și faci o mîncare minunată pentru a avea grijă de toată.

Simon și-a început vizita la domiciliu

prezentându-se familiei, arătându-le modul în care lucrează și oferindu-i lui Karen ocazia de a-și exprima preocupările imediate cu privire la evenimentele din acea zi. Karen a fost deosebit de către asistentul ei social cu fiind cineva care zburdă constant la copiii ei, dar Simon o privea diferit.

Pentru el, Karen era într-adevăr, o mamă care avea tendința de a ridica vocea atunci când vorbea cu copiii ei, dar într-o cameră cu puși copii activi sub vîntul de zece ani acest lucru era, în opinia lui, doar o încercare de a fi auzit și de a face ordine în mediul haotic al familiei. Familia a fost informată că Simon se va concentra asupra lucrului cu James, astfel încît să nu fie surprinși cînd va orienta discuția asupra lui James.

– Chiar am nevoie de ajutorul vostru acum, a spus Simon tatuior. Eu și James nu ne-am întâlnit niciodată înainte și mi-ar prinde bine să cunosc cîteva lucruri despre el. Îmi puteți spune cîteva lucruri pe care nu le știu despre James? Poate fi orice, dar există o singură regulă, trebuie să-mi spuneți cîteva lucruri la care James este bun, doar acele lucruri pe care le face bine.

– E greu de spus, a răspuns mama repede, pentru că mă provoacă tot timpul. El mă ia peste picioare, îmi răspunde, nu face ceea ce îi spun și tot felul de astfel de lucruri.

– Sunt lucruri importante de menționat, dar trebuie să te gîndești la ce este bun la James, a insistat Simon. Ceva cu totul diferit de a te lua peste picioare sau de a-ți

răspunde. Poate ceva care ți se pare amuzant sau te face să rîzi?

– Ei bine, uneori el poate fi rău, nu periculos, dar doare un pic obraznic și amuzant.

– Deci, uneori, el poate fi amuzant și obraznic, ce se întîmplă atunci?

– El ne face să rîdem, iar profesorii de la școală îl plac.

– E genial, James, să te placă profesorii de la școală! Bine, doar eu să mă ajuți să-mi amintesc toate lucrurile la care ești bun, crezi că ar fi bine să notez cîteva din aceste lucruri?

Simon a vrut să înregistreze punctele forte ale lui James, astfel încît să le poată folosi mai târziu dacă ar fi fost nevoie de o întîlnire la școală. A avut grijă să scrie tot ce i s-a spus despre James.

– La ce altceva crezi că este bun James? Știi că este un pic cam obraznic și amuzant, dar ce altceva putem scrie pe această listă?

– Este bun la a face curat, știu, în jurul casei și în bucătărie, a spus mama.

– Să-l minăm, la ce altceva este bun în jurul casei?

– Își face curat în cameră, spală vasele și nu se plînge prea mult cînd îl rog să mă ajute.

– Așa este, James?, a spus Simon. Ajuți la spălarea vaselor și la treburile în jurul casei?

James zîmbi și dădu din cap. Acum, Karen zîmbea și ea. Amîndoi au realizat că acest tip de muncă ar putea fi distractiv și interesant.

– Bine, până acum știm că James este bun la a fi răstăcios, un pic cam obraznic și este bun la treburile din jurul casei. Voi ce credeți, a spus Simon întorcându-se către ceilalți copii, la ce credeți că este bun James?

– E bun la școală. Se străduiește din greu, spuse John.

– E bun la școală? a spus Simon, cu o privire atentă pe față. Dar mi s-a spus că James intră mereu în bătăie la școală? Nu mai este adevărat?

– Iar așa anul trecut, dar acum este mult mai bine, a explicat mama. Toate cadrele didactice spun că se confruntă cu mai puține probleme în clasă și că nu se ceartă la fel de mult cu ceilalți copii.

– Această listă devine mai lungă, îi spuse Simon lui James. Îți poți aminti ce este scris?

James recită punctele forte pe care familia sa le-a identificat fără a rata nimic.

– Pot să te rog să vi gândiți ca familie la un ultim lucru pe care James îl face bine, a continuat Simon, ceva ce se descheie de toate celelalte lucruri pe care le-am menționat?

– Comportamentul, a spus mama. Este foarte bun la acest capitol.

– Comportamentul lui? Deci, ceea ce lese în evidență pentru tine, Karen, despre ce este bun la James, este comportamentul lui?

– Da, s-a înfrumusețat, sunt foarte mândră de el, profesorii lui mi-au spus că s-a schimbat într-adevăr la

școală și știu că și-a schimbat comportamentul și acasă.

– Se pare că ai făcut multe schimbări atât acasă, cât și la școală, i-a spus Simon lui James. Cum ai reușit să faci asta?

– Nu vreau să mă intru în probleme. Vreau să-mi fac mama mai fericită.

– Așa că încerci să nu faci probleme. Ce altceva ai schimbat la școală?

– Când alți copii mă înțărăc, eu doar plec și nu mă cert cu ei.

– Deci, nu intri în secuzări și să nu te cert cu alți copii. Îți spun ceva James, aș vrea să te las cu mine când mă înțărăc cu alți copii, ideile tale sunt strălucite.

– Doar pentru a mă ajuta să-mi imaginez, a spus Simon întorcându-se către mamă, pot să te rog să te gândești la comportamentul lui James pe o scală de la unu la zece, unde zece înseamnă că James este un copil perfect, fără probleme și fără griji. Acum știu că nu pot fi perfecți copii, dar să ne apropiem cât mai mult de zece. Celălalt capăt este naralul unu și asta înseamnă cel mai rău comportament din lume, nimic nu merge bine deloc și James ar fi în secuzări tot timpul.

Simon a desenat o scală pe o bucată mare de hârtie și a continuat:

– Deci, să ne gândim la comportamentul lui James la școală de anul trecut, unde s-ar situa comportamentul său, de la unu la zece?

– Aș spune naralul unu, a spus mama.

– Și acum, cu toate lucrurile la care este bun, cum ar fi amuzant și obraznic, cu profesorii care îi plac la școală, cu el care ajută la treburile casei mai mult, ținând cont că își face temele și că nu se mai omoară la școală și așa cum spune James, „Jocurile să nu mai intre în belele așa mult.”

Mama se gândi câteva secunde și apoi spuse:

– Un șase, așa spune cu siguranță un șase, a trecut de la unu la șase și sunt foarte mândră de el.

– Ce? a spus Simon întorcându-se către James, în doar câteva luni înși spui că ai ajuns de la unu la șase, de la unu până la șase! Aceasta este o realizare fantastică!

În acest studiu, Simon a decis să introducă ideea că ar putea fi o abilitate cu care James ar fi putut să se deprindă și care ar îmbunătăți lucrurile și mai mult.

Comportamentul lui James este acum la șase, ceea ce este fantastic. Mă întreb ce ar putea face pentru a-și îmbunătăți comportamentul și să ajungă doar cu un număr mai mare, să spunem numărul 7? Ar putea fi orice; nu trebuie să fie ceva mare, doar ceva ce ar putea face cu să se schimbe.

– Păi, ar putea să nu mai întrerupă cântecul, spuse mama. El face asta de multe ori acasă și profesorii spun să o facă și la școală.

Deci, imediat, apăsă ceva care l-ar putea ajuta pe James să treacă de la șase la șapte. Ce ar trebui să facă pentru a nu mai întrerupe cântecul?

Să nu o mai facă pur și simplu, să nu mai întrerupă tot

timpul, a spus mama direct.

– Uneori poate fi greu să nu mai faci brusc anumite lucruri. Este greu de făcut. Așadar, ar fi o idee bună ca James să înceapă să facă ceva nou în loc să încerce să nu mai facă cu care este obișnuit.

– Nu știu la ce te referi, a spus mama confuză. Ce vrei să spui prin ceva nou?

– Privește în felul ăsta, Simon i-a explicat lui Karen: dacă vreau să pierd puțin din greutate, mi-aș putea spune să nu mai mănânc înghețată. Aș putea să-mi repet „nu mănânc înghețată”, dar nu sunt sigur că m-ar ajuta prea mult. Ar fi ca și cum a-ș lua ceva de la mine. Deci, în loc să-mi spun că nu pot mânca înghețată, aș putea să o înlocuiesc cu altceva, cum ar fi niște fructe. Deci, eu James, pentru care întreruperea ar putea fi o problemă, ar fi vorba a învăța să mănânce fructe în loc de înghețată. Să ne gândim, a spus Simon adresându-se atât mamei, cât și copiilor, dacă problema este întreruperea, mă întreb ce nou lucru ar putea James să învețe să facă, care să-l ajute să nu mai întrerupă?

– Ar putea asculta mai mult ce spune mama sau profesorul său, a spus John.

– Așa că, în loc să întrerupă, ce ar putea să învețe să facă? Simon îl întreabă pe John.

– Să asculte mai mult, spuse John.

– Aceasta este o idee cu adevărat bună! În loc să întrerupă, James ar putea încerca să asculte mai mult aici acasă și la școală. Ce crezi că Karen?

- Da, ar putea încerca să asculte mai mult, spune Karen.
- Dar tu James, ce crezi? John a sugerat ideea să ascuți mai mult și marea ta crede că e o idee bună. Vrei să încerci să înveți să-i ascuți mai mult pe ceilalți?
- Nu-mi place să întrerup, explică James, nu știu de ce o fac.

Simon a decis să-l convingă pe James că nu era nevoie să știe motivul comportamentului său. Ceea ce conta era să încerce să învețe să se comporte diferit. A spus:

- Știi ceva, James? Nu cred că trebuie să știm de unde vine. Ce zici să nu ne demanăm acum, încercând să aflăm de ce o faci și să încep să înveți să ascuți mai mult?

James a înțeles și a înclinat afirmativ din cap.

Următorul pas a fost să îi dea un nume abilității.

- Îți spun însă, a început să explice Simon, dacă trebuie să continuăm să-i spunem "învățând noua abilitate de a asculta mai mult camera", ar deveni destul de plictisitor, deci ce ar fi să-i dăm acestei abilități un nume grozav. Ce crezi James, ce nume grozav ai putea să-i dai?

James a petrecut ceva timp gândindu-se cu voce tare la diferite opțiuni. Mama și frații săi au venit cu câteva sugestii. În cele din urmă, James a decis, cu un zâmbet mândru pe față, să-i numească abilitatea "Porsche". Inutil de menționa că Porsche era mașina lui preferată și cel mai tare lucru pe care se putea glândi.

Simon a decis apoi, să-i prezinte lui James ideea de creatură a puterii.

- James, pe lângă faptul de a da un nume abilității, poți să alegi și ceva care să te ajute să înveți "Abilitatea Porsche". Poate fi orice, ar putea fi un super-eroi, un animal cum ar fi o pisică sau un câine, ar putea fi chiar o creatură imaginată, cum ar fi un dragon. Îți poți alege creatura care te va ajuta în orice vrei.

James a găsit dificil să își facem o imagine despre cum ar putea arăta creatura sa de putere. Karen a încercat să-l ajute oferindu-i mai multe sugestii, dar Simon nu dorea ca James să aleagă o idee care nu era a lui.

- Poate fi foarte greu să găsești o creatură de putere, îi explică Simon lui James. Există atât de multe lucruri de ales, înlocui este greu să alegi unul. Nu trebuie să alegi unul dacă nu vrei, dar există o cale pentru a găsi una. Vrei să încerci?

James dădu din cap afirmativ.

- Bine, include ochii, a sugerat Simon și imaginează-ți că ești într-o grupă mare plină de noroi. Ai fost blocat și ești într-o grupă mare plină de noroi. Ai fost blocat multă vreme și se pare că nu poți ieși afară, cu câți încerci mai mult să ieși, cu atât ești mai blocat. Ești pe cale să renunți și să rămâi în zona griură pentru totdeauna când, în depărtare, vezi ceva care vine spre tine ... Poți vedea James? Devine din ce în ce mai mare și ști că asta este creatura ta de putere care vine să te scoată din noroi. În mintea ta, aruncă o privire asupra

creșterii de putere, cum arată ea, este mare sau mică, ce culoare este, este un animal, are picioare și, dacă da, câte? Oă, James, o să te rog să-ți deschizi ochii și de îndată ce faci asta, spune-mi ce ai văzut. Pregătește-te, una, doi, trei, deschide ochii și spune-mi ce ai văzut.

– Un taur! spuse James când își deschise ochii.

– Un taur! Wow, ce mare creșterii de putere! de ce te-ai gândit la un taur?

– Nu știu. Căd că taurii sunt puternici.

– Crezi că este o idee strălucită de a avea un taur puternic ca și creșterea ta de putere. Poți să ne spui cum arată?

– Pot să-l desenez? întrebă James. Simon i-a dat un cartonaj și el a desenat o imagine a taurului.



– Dacă vrei, poți să-i dai taurului un nume, a spus Simon când James și-a terminat desenul. Poți să-i dai orice nume vrei.

James s-a gândit o vreme și apoi a decis să-o

numească "Taurul Karen și Martin" după mama și tatăl său. Lui Simon i s-a parut că este deosebit de important ca James să-și includă astfel, tatăl în proiectul său.

Pentru a-l angaja pe James într-o discuție despre beneficiile învățării "Abilități Porsche", Simon a decis să utilizeze conceptul de Mașina a timpului.

– James, chiar crezi că ai venit cu o idee grozavă cu "Abilitatea Porsche", iar ideea Taurului este grozavă. Mai este un lucru la care aș vrea să te gândesc. Acum s-ar putea să-ți se pară un pic nebunesc la început, a vorba de ... Simon și-a coborât vocea – Mașina Timpului! Știi ce este o Mașină a timpului?

– E ca și Tardis? a întrebă James referindu-se la un program popular de televiziune britanic pentru copii, numit "Dr. Who", unde Tardis este o mașină de timp deghizată într-o cabină de poliție din anii 1950, care îi permite lui Dr. Who să se mute înapoi și înainte în timp.

– Da, un pic ca Tardis, a spus Simon, dar asta este chiar a ta. Te poate duce oriunde vrei. Cu primul călătorie, ai mergeți ușor săpăturii în viitor. Ai avut ușor săpăturii ca această "Abilitate Porsche" și ai reușit să o săpăturii foarte bine acum și la școală. Nu mai întreprinzi, ci îi ascuți atent pe oameni atunci când vorbești. Dacă ai ieși din mașina timpului peste ușor săpăturii, ce ar putea fi diferit?

– Nu aș întreprinzi? întrebă James.

– Da, așa e. Și când nu întreprinzi, ce ai face mai mult?

– Nu aș vorbi atât de mult când vorbești profesorii și

ceilalți.

– Deci nu ai vorbi, dar dacă "Abilitatea Porsche" ar lucra pentru tine, ce ai face?

– Îaș asculta pe cei care vorbesc când sunt în clasă.

– Dacă ai-mi mai faști probleme, atât de multe și nu-mi vor mai spune să tac.

– Deci s-ar purta mai frumos cu tine în clasă. Ce altceva?

– Nu voi mai fi trimis afară sau nu voi mai fi trimis să vorbesc cu directorul, iar ceilalți copii nu mă vor mai necăji.

– Îmi crezi o imagine a viitorului proști tale cu "Abilitatea Porsche", unde școala va fi un loc mult mai bun pentru tine? Ce ai zice dacă școala ar fi un loc mult mai bun pentru tine?

– Mi-ar plăcea mai mult și aș avea mai mulți prieteni.

– Dar tu, Karen, în această școală a viitorului cu "Abilitatea Porsche", ce se va întâmpla pentru James?

– O să ia note mai bune la școală, iar profesorii săi nu se vor supăra prea mult din cauza lui. Îi plac și acum, dar îl vor plăcea și mai mult.

Înainte ca întâlnirea să se încheie, Simon dorea să abordeze ideea de petrecere.

– James, îmi plac foarte mult ideile cu care ai venit astăzi. "Abilitatea Porsche" este fascinantă și imaginea pe care ai desenat-o cu Taurul Potemic este fantastică. Știu, deja, că vei putea învăța să ascuți mai mult oamenii. De fapt, astăzi m-ai ascultat atât de mult și nu

m-ai întrerupt nici măcar o dată. Cum ai reușit să mă ascuți până la capăt?

– Nu știu, vreau doar să învăț să fac asta. Asta-i tot, spune James.

– Pentru că el o poate face atunci când vrea, adăugă Karen.

– Hiei, James, ce zici dacă atunci când terminăm de lucrat împreună și vei fi învățat "Abilitatea Porsche", am face cu adevărat ceva pentru a străbători asta?

Apoi, Simon a petrecut ceva timp discutând cu James și Karen despre cum ar putea celebra. James a avut mai multe idei, de la un picnic de familie, la a merge la înec. În cele din urmă, Karen a venit cu o idee bună.

– E ceva ce a vrut întotdeauna să facă, dar nu a făcut-o niciodată, nu-i așa James? a spus Karen.

James dădea din cap imediat. Era clar că știa la ce se referă mama lui.

– Da-i drumulă, îi poți spune lui Simon despre ce este vorba, spune Karen.

– Îi poți spune tu, mamă? spune James timid.

– James a vrut întotdeauna să câștigească un cal, dar nu a făcut-o niciodată.

– Așa este, James? Vrei să te urci pe un cal? întrebă Simon.

Ca un zimbet pe față, James încuviință din cap.

– Dacă aș putea să aranjez asta, a spus Simon, ai vrea să câștigi un cal pentru a străbători deplinarea

"Abilități Porsche"? Dacă asta vrei să faci, cunosc pe cineva care deține o posădă de echitație și sunt sigur că o va rezolva.

- Ar fi grozav, nu-i așa? a spus Karen.

- Mi-ar plăcea să o fac, exclamă James. Ar putea veni și mama să mă vadă?

- Înțeleptele că ar putea, a promis Simon. Îți spun ceva, dacă reușești să înveți "Abilitatea Porsche", cum ar fi dacă și mama s-ar uita pe un cal? Aș putea să vin să vă iau pe amândoi și am putea merge împreună la grajduri.

- Ar putea veni și tata? întrebă James.

El va trebui să rămână și să aibă grijă de copiii copii, în timp ce noi suntem acolo, așa că nu poate veni, a spus Karen.

Simon a avut o idee.

- Îți spun ceva James, spuse el, cum ar fi să iau o cameră video și să îl filmez, pe tine și pe mama ta, când călăriți și apoi să fac un DVD să îl arți tatălui tău și să îl păstrezi?

James era mai mult decât fericit și a fost de acord cu sugestia lui Simon. Karen a venit și ea cu o idee.

- Pentru că tatăl tău nu poate veni, ce zici dacă, după ce călărim, ieșim toți la masă împreună, a sugerat ea.

- Putem merge la McDonalds? a spus James bucurat.

- Am putea, a spus Karen, dar re-am gândit mai degrabă să stăm la o masă unde. Putem merge cu o familie când vei dovedi că poți învăța abilitatea.

Simon era pregătit să încheie ședința. - Înainte de a pleca tată, a spus el, vreau doar să spun că de impresionat sunt cu modul în care ai lucrat împreună. Îată-mă, un stălin care vine la casa voastră, darind să vorbești despre ce se întâmplă cu tine. Trebuie să fi fost greu astăzi din cauza plecării lui Martin, dar totuși v-ați descurcat așa de bine. Ceea ce m-a impresionat cu adevărat este felul în care tu, Karen, l-ai ajutat pe James să-și construiască propriul plan și să-și dea seama cum poate să lucreze pentru "Abilitatea Porsche". Aștept cu nerăbdare să lucrez împreună cu tine James, abilitatea ta Porsche vor fi foarte interesant și cred că ai venit cu o idee bună despre cum să o înveți. Ne vom întâlni din nou pentru a vedea cum putem face asta?

James a fost de acord și următoarea întâlnire a fost programată.

- OK, există multe modalități prin care am putea încheia întâlnirea, dar am o modalitate specială pentru a încheia o întâlnire atânci când lucrurile au mers atât de bine: să batem palma.

Începând cu James, Simon a batut palma cu toți copiii, excluzând bebelușul. După ce a făcut asta, a spus:

- Stai, am ratat o singură persoană. Cine nu a batut palma deja? Toți am făcut-o, dacă cine lipsește?

- Mămică! exclamă James.

- Așa e, mama ta lipsește. Ce ziceți dacă batem toți

palmă cu ea? Eu o voi face, dacă o facți și voi. Ce spunți?

Karen a rîs cu voce tare cînd a bîtat palma cu Simon și James.

Sesiunea s-a încheiat cu ideea că Simon va contacta școala pentru a organiza o întâlnire cu profesorii lui James pentru a-i informa despre "Abilitatea Persoană" și pentru a le cere să-l sprijine pe James în misiunea sa de a învăța.

După această întâlnire inițială, Simon s-a întâlnit cu James de mai multe ori la domiciliu, unde cei doi au jucat jocuri, iar Simon l-a consultat pe James despre cum să-și dezvolte "Abilitatea Persoană". O întâlnire a fost, de asemenea, aranjată în curînd și la școală pentru a-l informa pe profesorul său, profesorul de sprijin al clasei și pe directorul școlii despre proiectul lui James și să-l recreeze pentru a deveni suportorii săi.

Într-o întâlnire de verificare la școală, cîteva săptămîni mai tîrziu, profesorul lui James și profesorul de sprijin aveau numai cuvînte de laudă despre el, povestind despre schimbările profunde ale comportamentului său. El au raportat că era atare în clasă, că se comporta bine față de ceilalți copii și că era o plăcere să lucreze cu el. Datorită comportamentului său îmbunătățit, el a primit chiar și responsabilitatea specială de a șterge tabla. În plus, el s-a angajat voluntar să acționeze ca susținător neoficial pentru o fată din clasă sa care avea dizabilități de învățare.

James a fost încantat să-i spună lui Simon că nu a primit nici un "cartonaș albastru" pentru comportamente rele în timpul săptămînii trecute. În schimb, el a primit "medalia argintie pentru parare" care se acordă pentru câștigarea a 30 de "cartonașe verzi" pentru comportament bun.

Tatăl lui James, care a continuat să bea în această perioadă, a provocat o mulțime de haos acasă și a fost arestat de trei ori pentru comportament turbulent în timp ce bea, a avut, de asemenea, cuvînte de laudă pentru fiul său pe care îl descria ca "intorsul fiu" și fiind un alt copil. Tata l-a dispărut decîndu-l în un club local de cricket pentru a-l înscrie în primul său club și fiind pentru prima dată selectat să-și reprezinte școala la nivel local în competițiile de cricket.

Învățând să îți punctezi, băiat, 8 ani

Acumăți poveste despre un băiat de 8 ani, numit Oli, este una dintre cele trei povești cu care s-a contribuit la această carte legată de Raija Pădinen din Oulu, Finlanda. Cartă este o ilustrare a stilului Eu Pot prin folosirea doar a anumitor pași ai procesului. Problema cea mai pronunțată, deficiență de profesorii săi, a fost identificată și transformată într-o abilitate de învățat. Abilitatea i-a fost prezentată lui Oli, care a acceptat să lucreze să-o învețe. El nu i-a dat un nume abilității, nu avea o creștere care să îi dea putere și nu a existat nici o petrecere, dar toate lumea de la școală, inclusiv alți copii, a participat activ în a-l ajuta să deprindă abilitatea.

Raija a fost rugată să participe la o întâlnire într-una din școlile din zona ei. Întâlnirea a fost despre Oli, care fusese diagnosticat cu ADHD. Raija a fost invitată la întâlnire cu speranța că va vorbi despre ADHD, cum se manifestă și cum școala poate sprijini cel mai bine copiii care suferă de această afecțiune.

Când era la întâlnire, Raija a aflat că profesorii lui Oli au avut multe plângeri în legătură cu el. Nu se putea concentra asupra muncii în școală, nu își lua notițe despre temele pentru acasă, nu reușea să-și facă temele, acționa deranjant în sala de clasă ... și lista a continuat. Pentru a obține o imagine mai clară a situației, Raija i-a întrebat pe profesori care dintre multele probleme ale lui Oli credeau că este cea mai deranjantă la școală. Răspunsul la această întrebare a fost că Oli nu se învecina din puncte de vedere cu ceilalți copii. În schimb, el înțelegea înțelegerea și când venea în cele din urmă, el se comporta cel mai adesea în mod necorespunzător, de exemplu, se ucea pe coșul de hârtie punându-și hârtii pe cap sau făcând alte feluri de mândrăvănii pentru a atrage atenția colegilor prin orice mijloc.

Acum, când a fost identificată o problemă-cheie, următorul pas consta în a afla care este abilitatea pe care Oli trebuia să o învețe pentru a depăși problema. Răspunsul a fost simplu. Oli trebuia să învețe să se întoarcă din puncte de vedere cu ceilalți copii. Odată ce abilitatea lui Oli a fost identificată, a existat o schimbare semnificabilă în totul în care se vorbea despre Oli. Profesorii, care au fost demoralizați, au devenit animați și au început să vină cu idei creative despre cum să-l ajute pe Oli să dobândească una din multele abilități pe care trebuia să le folosească la școală.

După întâlnire, lui Oli i s-a spus că adulții ar dori ca el să învețe abilitatea de a se întoarce la clasă, după

pauze, odată cu ceilalți copii. El a acceptat să învețe abilitatea. Un plan a fost ca unul dintre asistenți școli să se apropie de el cu cinci minute înainte să sune clopoțelul, să-i amintească că pauza s-a terminat și să spună ceva de genul "În curând clopoțelul va suna și va fi timpul să intri în clasă". Acest plan a fost pus în aplicare. Asistenții au deprins obiceiul de a-i aminti de două ori, mai întâi cu cinci minute înainte să sune clopoțelul și apoi încă o dată, chiar înainte să sune, spunându-i: "În curând va suna clopoțelul".

Toți adulții care lucrau în școală au contribuit pentru a-l sprijini OMI. Profesorii, personalul bucătăriei, asistenții ... aproape toți i-au dat imediat un feedback pozitiv atunci când l-au văzut venind din pauze cu ceilalți spunând ceva de genul "Hei frumoșule, ai venit exact la momentul potrivit". În curte, asistenții i-au dat imediat un feedback pozitiv când l-au văzut îndreptându-se către intrare după ce clopoțelul a sunat: "Bine! Ai început să te îndrepti spre ușă de îndată ce ai auzit sunetul clopoțelului. Foarte frumos."

În plus față de adulți, și ceilalți copii au fost conștienți de faptul că OMI învăța să se întoarcă din pauze cu ceilalți. Au participat și ei la sprijinirea lui OMI pentru a se deprinde cu acest lucru. Lui OMI i se arăta abilitatea sa atât de des, și de altele persoane, încât nu era nevoie să se derolve o strategie pentru a face față eșecurilor. De asemenea, nu a existat nici o petrecere. Feedback-ul pozitiv pe care l-a primit de la

alți a fost suficient pentru a-l ajuta să deprindă abilitatea rapidă și să o transforme într-un obicei permanent al lui.

Fără frica de rășii, Ietișă, 9 ani

Urmasoara privata este o contribuție a Susannei Tulonen, o asistentă de psihiatrică din Finlanda, care a folosit Eu Pot pentru a-și ajuta fica Piija să depășească frica extraordinară de rășii. Acordați atenție la cât de mult timp are nevoie Susanna pentru a construi încrederea în a ajuta-o pe fica ei să devină conștientă de cât de multe lucruri a depășit înaintea de aceasta. O fiică care a depășit mai multe lucruri periculoase înainte și se pare că nu depășește încă una.

Piija se temea de rășii și peruci de când era la grădiniță. Un moment deosebit de dificil pentru ea a fost ziua Muncii, pe 1 mai, când rășii oameni se costumează și poartă rășii pe stradă. Într-o zi, cu câteva săptămâni înainte de ziua Muncii, Piija începuse să se panicheze când vedea un băiat la școală purtând o mască de cauciuc reprezentând o hârlă. A început să țipe, a fugit de el încercând să se ascundă într-o sală de clasă închisă, în care nu putea intra. Profesorii au încercat să o liniștească arătându-i că în spatele rășii era doar un băiat, dar nu a funcționat.

Simpla vedere a rășii, chiar și atunci când băiatul o ținea în mână, era suficientă pentru a declanșa panica, pentru ca Piija să plângă și să tremure de frică. Profesorul lui Piija i-a contactat mama și i-a sugerat că Piija s-ar putea să aibă nevoie de o formă de terapie sau de tratament psihiatric, deoarece reacția ei era atât de exagerată.

Zina Muncii se apropia și anxietatea lui Piija era în creștere. Ea și-a informat mama că nu va merge la școală în acea zi. Să rămână acasă într-o zi nu ar fi constituit o problemă ea stăruie, dar problema se complică pentru că în acea zi urma să existe o competiție a "idolilor" la școală, iar Piija voia să participe pentru că era o cântăreașă excelentă și avea șanse mari să câștige un premiu. Era tristă gândindu-se că nu avea nici un rost să participe la semifinale, deoarece oricum nu putea participa la finale dacă ar fi selectată pentru a continua.

Acasă, Piija se freca nasul având conștient că implicarea rășii și fie că era la școală sau în oraș, trăia într-o tensiune permanentă de a fugi de oamenii care purtau rășii de cauciuc: îndrăcătore.

Mama ei a aflat despre Eu Pot la cursul ei de psihoterapie și a decis să-i prezinte ideea. Piija s-a arătat interesată de această metodă și a vrut să înceapă imediat.

Beneficiile depășirii fricii de rășii erau evidente pentru Piija. Părinții ei nu vor primi apeluri telefonice

îngrijorătoare de la școală, ea ar putea participa la concursul ideilor la școală și ar îndrăzni să meargă din nou pe străzi. Mama a rugat-o să gândească un alt nume pentru temerea ei, deoarece simpla menționare a cuvântului "mască" era suficientă pentru a-i provoca anxietate și groază.

- Ce nume ai vrea să îi dai fricii, ca să eviten un cuvânt care nu-ți place? Întrebă mama.

Pinja se gândi un moment și apoi spuse:

- "Frică ușoară".

- Oh! De ce așa? a întrebat mama.

- Pentru că poate fi ușor schimbat.

- Oh! Și cum ai vrea să-i spui?

- "Frica ușoară" este ca un năcp din care poate fiși apa cum un năcp fie îți alunecă printre degete, și pe lângă asta, cred că poate fi ușor transformat în curaj, a explicat Pinja.

- Wow! Te-ai gândit la asta singură! Ți-ai dat seama singură că trebuie să-ți faci curaj pentru ați depăși mama. Ești isteasă. Sunt impresionată.

Pinja chicotii și se răsuci în seacă cu bucurie.

- Deci, spune-mi, cum vrei să-i spui acestui curaj?

- "Curajul surprinzător", a răspuns Pinja.

- Ok, și cum te-ai gândit la acest nume? Întrebă mama.

- Pentru că ar fi așa o surpriză să nu mai am această frică.

- Apropo, în trecut ți-a fost frică de unele lucruri de

¹²² Frică (în original)

care acum nu te mai temi, nu-i așa, spuse mama.

- Da, de albine. Nu mă mai tem de albine.

- Așa este. Știi cum ai reușit asta? Ce ai făcut pentru a-ți depăși frica de albine?

- Nu știu, a spus Pinja ridicând din umeri, pur și simplu nu mă mai tem de ele.

- Este adevărat. Există mai multe lucruri de care ți-a fost frică înainte, dar acum nu îți mai este?

- Da, toți gândacii dezgustați, cum ar fi furnicile, gândacii zburători, cărăbii și viermii.

- Ai depășit destul de multe temeri înainte. Cum ai făcut asta?

- Nu știu! spuse Pinja ridicând din nou din umeri.

- Dar pentru a putea depăși altele temeri este nevoie de multă perseverență și curaj, așa că trebuie să fie niște lucruri pe care le-ai înțeles.

- Am început să examinez furnicile. Când am primit trasa de examinare a naturii, am început să colectez furnicile cu penseta în borcan și, apoi, pur și simplu, nu mai eram îngrijorătoare.

- Și ce ceilalți gândaci? Cum ți-ai depășit frica de ei?

- S-a întâmplat când am primit piscina. Piscina a fost atât de distractivă, încât nu am acordat nici o atenție gândacilor care zburau în jur. Chiar i-am și luat pe unii morți din apă cu o plasă și i-am salvat pe unii care încă mai trăiau. A fost distractiv să încerc să-i salvez.

- Ești minunată! Mai este și altceva de care ți-a fost frică, dar nu-ți mai este?

- Da, mai este încă ceva. Nu mai mă tem de fantezie.
- Așa este. Te îngrozeau. A fost o frică mare, nu-i așa? Cum ai depășit-o?
- Când am crescut, am început să fantamele nici măcar nu există. Era un lucru copilăresc. M-am simțit chiar și sub pat, de câteva ori, să văd dacă era cineva acolo, dar nu era, așa că acum cred că nu există în viațate.
- Apoi, mama i-a explicat că are nevoie de suporteri pentru a dobândi abilitatea „Curajul surprinzător”. Suportorii, a explicat ea, sunt persoane care sunt dispuse să ajute și care o vor lăuda pentru progresul ei. Pinja a decis să le ceară ajutorul, mamei, tatălui ei, surorii mai mici, bunicului și a doi colegi de școală.
- Este un lucru foarte important să treci de la “Frica Ușorii” până la “Curajul Surprinzător”. Când vei fi fliost acest lucru, ai vrea să te răzgândești cu o petrecere sau ai prefera o altă răspuns?
- Petrecere! Da, petrecere, exclamă Pinja cu încântare și se putea să-i invite pe Suzy, Maggy, Betty ... și lista continuă.
- Putem face asta, și eu cu ei voi servi pe oaspeți?
- Cola, prăjituri, înghețată, chipsuri, dulciuri și o surpriză.
- Wow, asta va fi o petrecere pe cinste, a spus mama. Deci, Pinja, ai vrea idee despre cum vei practica “Curajul Surprinzător”? Știi, ceva de genul în care ai făcut-o cu furnicile.

- Trebuie să mă obișnuiesc cu acele măști de Zina Muncii. Și nu doar cele simple, ci și cu cele care sunt cu adevărat îngrozitoare.
- Cum o să faci asta? Cum te vei obișnui cu cele cu adevărat îngrozitoare?

Pinja se gândi un timp și apoi spuse:

- M-aș putea uita la pozele oamenilor care le poartă.
- Este o idee bună. Am putea lua câteva de pe internet, să le tipărim pentru tine și să le punem într-un album la care să te uiți. Ai și alte idei despre cum să practici “Curajul Surprinzător”?
- Când mă vei obișnui cu imaginile din album, se putea să las o mască, să o port și să mă privesc în oglindă.
- Hei, asta e idee minunată. Și cum vei să-ți camăntin să te uiți la fotografiile din album?
- Ar trebui să spună: “Foarte bine, Pinja, curând vei ajunge să-ți atingi scopul”.
- Bine, deci vei să-ți spuna așa: “Foarte bine, Pinja, curând vei ajunge să-ți atingi scopul”.
- Da.
- O.K. Am înțeles. O să-i arătăm și pe celălalt.

Mama a ajutat-o pe Pinja să tipărească imagini cu măști de pe internet. Multe dintre ele au fost găsite pe site-urile care vând costume de Halloween. Imaginile au fost lipite pe foi de hârtie, care au fost apoi expuse împreună pentru a face un album cu aproximativ 50 de pagini de imagini cu măști, unele cu adevărat înspăimântătoare. Pinja a venit cu o idee despre modul

În care ar ruga să privească imaginile cu mâini înfricoșătoare. Dăduse fiicei ei mâini un nume prostesc și, când se glăde la numele ei, se amuza. În acest fel, în loc să pară înspăimântătoare, mâinile păreau amuzante. Pinja practica asta acasă, câteodată chiar de trei ori pe zi. Mama și ceilalți supărați ai ei au încurajat-o în aceste feli, folosind, cuvințele exacte pe care Pinja le-a spus: "Foarte bine, Pinja, curând vei ajunge să-ți atingi scopul".

Trecuse aproape o săptămână de la prima discuție, când un mesaj cu o fotografie a apărut pe telefonul mamei. Era de la Pinja și era cu ea la școală îmbrăcată într-un costum de schelet! Pinja a câștigat primul premiu la concursul Idolilor din clasa sa, dar, din păcate, profesorii nu i-au permis să concureze de Zina Muncii la marea finală. Ei au crezut că Pinja nu va fi capabilă să facă față publicului larg. În ciuda dezamăgirii sale, Pinja a fost la școală de Zina Muncii. Purta costumul de schelet și nu se temea de nici o masă pe care o vedea, nici mâncare de care pe care o văzuse mai devreme și care o îngroșase atât de mult. De fapt, a stat pe toată durata concursului lângă un băiat care purta o masă de vâjzătoare și s-a simțit bine. Mamei lui nu o înspăimânta deloc. De fapt, a găsit-o amuzantă.

Petrecerea Pinjai a fost organizată la mama dădă săptămânii după Zina Muncii. Servirea a fost exact așa cum a dorit Pinja și ea fost și joacă. În plus, mama și

tatăl ei au surprins-o organizând un alt concurs al Idolilor unde Pinja a câștigat premiul al doilea. "Prima Ușoară" îi fusesse loc "Caricaturii Surprinzătoare". Pinja era mândră că nu îi mai era frică de mâini, simțind că, dacă se va teme din nou de ceva, ar fi ea să facă.

Un copil - Trei abilități, băiat, 9 ani

Acestă poveste este contribuția lui Johan Kitz, care este un tânăr de familie omagiar la Universitatea intensivă de servicii psihiatrice de familie din orașul Drenthe din Olanda. O parte importantă a activității lui Johan este oferirea de îndrumare și consultare la domiciliul clienților. Acest studiu de caz este un prim exemplu de utilizare a Eu Pot pentru a ajuta copiii cu probleme multiple. În mijloc de cazuri, este adesea înșelător să amănunțăm îndrumarea celor mai dificile abilități și să vă amintiți mai întâi pe una sau două abilități mai puțin dificile pentru copil. Acest lucru îi permite copilului să-și devină încrederea în metoda și să-și consolideze stărea de sine. În acest caz, cea mai gravă problemă a băiatului, mărirea, a fost rezolvată numai după ce a învățat cu succes alte două abilități, mai întâi una propusă de părinți și apoi o altă propusă de el însuși.

Părinții lui Jan, care avea nouă ani la acea vreme, n-au adresat Serviciilor Psihiatrice Intensive de Familie pentru a obține ajutor pentru fiul lor. Căzui i-a fost

atribuit lui Johan, care de obicei folosește Eu Pot atunci când lucrează cu copiii. Timp de un an a vizitat familia în mod regulat, câteodată de două ori pe săptămână. Familia se lupta cu multe probleme diferite. Un părinte făcea tratament medicamentos din cauza problemelor psihiatrice și existau probleme și cu ceilalți doi copii, fetele mai mare și o soră mai mică.

Când Johan i-a vizitat prima dată acasă, părinții au dorit să se concentreze asupra problemelor lui Jan. Cea mai mare problemă, au spus ei, era că refuza să meargă la baie. El nu numai că făcea în pantaloni, dar și, de asemenea, murea cu focale hainele și mobilierul din camera lui. Părinții s-au plâns că nu au găsit niciodată ce gândește și ce se întâmplă cu el pentru că nu-și exprima sentimentele și nici părerile lui despre lucrurile care se petreceau în familie. El nu menționat, de asemenea, că, în ciuda vârstei sale, încă nu învățase să meargă cu bicicleta.

După ce a ascultat cu atenție toate preocupările părinților, Johan le-a spus despre abordarea Eu Pot și i-a întrebat dacă ar fi cu această metodă ar putea fi un mod adecvat de a lucra cu Jan. Părinții au presupus că existau șanse ca abordarea să funcționeze cu Jan.

- Deci, de unde credeți că ar trebui să începem? Care dintre problemele pe care le-ați prezentat, ar trebui abordată mai întâi?, a întrebat Johan.

Părinții s-au gândit o vreme la întrebare și apoi au spus:

– Credem că este cel mai ușor pentru el este să învețe să vorbească, să ne spună ce gândește despre lucruri. Dacă reușește să învețe această abilitate, metoda va funcționa mai bine cu celelalte probleme.

– V-ați gândit la posibilitatea ca, a întrebat Johan, dacă el învață să comunice ce gândește și simte despre lucruri diferite, să spună și lucruri care nu sunt ușor de a suferi pentru voi?

Părinții au spus că erau conștienți de această posibilitate, dar că preferau mai mult ca el să se exprime, decât să li protejeze neocomunicarea nimic. În acel moment, s-a decis că atunci când Johan va vizita familia data viitoare, Jan va fi învințat să ia parte la conversație și Johan îl va informa despre plan.

– Am vorbit cu părinții tăi, i-a spus Johan lui Jan la următoarea vizită la domiciliu, și mi-au spus că ar vrea ca tu să devii mai bun și să le spui ce ai în minte; ei ar dori să înveți să le spui opiniile tale despre lucrurile care se întâmplă acasă. Ei spun că vâd că uneori ești nefericit, dar de obicei tu le spui ce te deranjează. Ei cred că nu vei să le spui ce gândești de teama că le vei răni sentimentele. Ei cred că vei să-ți protejezi prin tăcerea ta și prin faptul că nu le spui nimic. Și ei ar vrea să înveți să spui ceea ce gândești pentru că ar prefera să te vadă mai degrabă vorbind despre lucruri care te nemulțumesc, decât să te vadă că ești nefericit și să nu știe din ce cauză.

Johan a observat că lui Jan îi venea să plângă, în

timp ce încurvîlța că, într-adevăr era dificil pentru el să vorbească despre gândurile și sentimentele sale.

– Deci ce crezi Jan, ar fi bine pentru tine?, a întrebat Johan.

– Vrei să înveți să le spui părinților tăi ce gândești și ce simți despre lucruri?

Jan a spus că da și s-a așezat la o înțelegere că va începe un proiect Eu Pot pentru a deveni mai bun în acest sens. Abilitatea a fost definită ca: "Sunt în măsură să îmi exprim părerea despre lucruri".

– Crezi că va fi bine pentru tine? întreabă Johan.

– Da, zise Jan.

– Și cum crezi te vei, a spus Jan, dar spune-mi, în ce mod crezi că va fi bine pentru tine? De ce este bine pentru tine să înveți să îți spui părerea despre lucruri?

Jan se gândi la încrebure, dar era dificil pentru el să găsească un răspuns. Johan l-a lăsat să se gândească. În cele din urmă, Jan a spus:

– Nu voi mai avea dureri de stomac.

– Wow, Jan, acesta a fost un exemplu despre a-ți spune părerea despre lucruri, a spus Johan. Foarte frumos. Deja faci asta! Îți spui părerii despre lucruri. Altfelva? Există alte avantaje de a învăța să-ți exprimi opiniile?

Jan se gândise din greu, dar nu putea găsi altceva. Johan s-a întors apoi către tatăl său și i-a pus aceeași întrebare:

– În ce mod crezi că va fi bine pentru el?

– I-aș lua în considerare sentimentele mult mai mult,

spune tatăl.

– Mama ce spune? Întrebă Johan. Cum crezi că l-ar ajuta?

– Cred că ar fi mai fericit. Ar fi mai ușor și pentru noi să-l susținem atunci când este îngrijorat de ceva sau când ceva îl deranjează, a explicat mama.

– Hm, mă gândesc la un singur lucru. "Sunt în măsură să îmi exprim părerea despre lucruri". - este un nume destul de lung pentru abilitatea pe care Jan o va învăța. Am putea să găsim ceva mai scurt? Te gândesci la ceva Jan, ca un nume mai scurt pentru abilitățile tale?, a întrebat Johan.

– "Șarpe", replică Jan hotărât.

– "Abilitatea Șarpe". Ok, e un nume foarte bun pentru abilitatea ta. Și pe cine ai putea să regezi să te ajute să înveți "Abilitatea Șarpe"? Cui i-ai putea cere să te susțină?

Jan dorea ca părinții săi și Johan să fie susținătorii lui. În plus, el a spus că profesorul său i-ar putea fi susținător și, de asemenea, un bun prieten al lui de la școală care, potrivit lui, a fost deseori de bun în a-și exprima opiniile despre lucruri.

– Hei, trei dintre oamenii pe care îi vezi ca susținători sunt prezenți? a spus Johan. Ai putea să ne ceri direct tuturor să devină susținătorii tăi?

Jan le-a cerut părinților și lui Johan să fie susținătorii lui și toți au spus "Da".

– Dar profesorul și prietenul tău la școală? îi vei întreba

și pe ei, așa cum ne-ai întrebat pe noi?, a întrebat Johan.

Jan a spus că o va face împreună cu mama lui.

– Credeți că va învăța "Abilitatea Șarpe"? i-a întrebat Johan pe părinți.

– Sigur, a spus tatăl, el este un băiețel deștept și dacă își folosește inteligența pentru a o învăța, va reuși.

Mama a fost de acord cu tata și a oferit credibilitate prin descrierea unui incident recent în care Jan și-a exprimat opinia.

– Și eu cred că vei fi capabil să înveți "Abilitatea Șarpe", a spus Johan. De fapt, deja te-am văzut făcând asta când ai spus că nu te va mai dăuna stomacul, dacă ai învăța să le spui părinților când te deranjează ceva. Acolo deja utilizezi "Abilitatea Șarpe".

Înainte ca Johan să aibă șansa să-l întrebe pe Jan cum ar vrea să stabilească deprinderea abilității, Jan, care răstăina caietul de lucru Eu Poi, a adus subiectul:

– Nu vreau nici o petrecere cu tort sau bomboane, a spus el. Vreau să obțin o trusă de asamblare a unui băiețel, când vei fi învățat abilitatea.

Părinții au fost de acord cu dorința lui. Johan a spus că va fi curios să vadă barea când Jan o va fi asamblat-o.

Apoi, au început să discute despre cine ar trebui să șteie despre intenția lui Jan de a-și deprinde "Abilitatea Șarpe". Lui Jan nu i s-a părut deloc străgălăuare ideea de a face public acest fapt. Nu dorea nici ca fratele său mai mare să știe despre "Abilitatea

Șarpe", din teama că fratele său ar începe să-l tachineze. Părinții săi au fost de acord și au spus că nu pot garanta că ar putea împiedica acest lucru. Așadar, s-a hotărât că numai acele persoane pe care Jan le-ar numi ca susținători săi să știe despre "Abilitatea Șarpe".

- Deci, spune-mi Jan, cum îți vei exprima părerea despre lucruri? Ce vei spune, de exemplu?, încerca Johan să deschidă o conversație despre modul în care Jan ar putea începe să-și pună aptitudinile în practică.

- Cum aș putea să știu?, întrebă Jan. Dacă știu asta, atunci nu ar trebui să o învăț, nu?

- Hmhm, Johan dădu din cap și apoi privind-l pe tatăl lui Jan, a spus:

- Ai avut dreptate. E un băiat inteligent.

- Doar mă întreb ce ai putea să faci pentru a învăța "Abilitatea Șarpe", a explicat Johan. Cum crezi că poți să exersezi "Abilitatea Șarpe"?

- Pur și simplu să o fac, a spus Jan.

- OK, și ce te-ar putea ajuta să faci asta? a întrebat Johan.

- Aș putea pune un poster pe peretele încăperii mele pentru a-mi aminti de "Abilitatea Șarpe", a sugerat Jan.

- Excelentă idee, Jan! a spus Johan.

- Și cum l-aș putea ajuta? îi întreabă Jan pe părinți.

Ei au venit cu sugestia că l-ar putea oferi oportunități să-și exprime opiniile prin întrebări insistente cum ar fi: "Ce vrei?", "Cum te simți în

legătură cu asta?" și "Care este părerea ta despre asta?". Jan a fost de acord cu ideea părinților săi și urmând sugestia lui Johan, ei au decis să înceară imediat. Părinților nu le-a fost greu să vină cu întrebări: "Ce ai crede dacă ți-am spune că vom merge să-ți vizităm pe vecini în seara asta?", "Dar dacă ți-am spune că mătușa ta vine să petreacă niște zile cu tine? Ce-ai zice despre asta?", "Ce-ai zice dacă ți-am spune că trebuie să ai grijă de sora ta un timp?", Jan a răspuns întrebărilor una câte una și a primit aprecierea imediat, după fiecare răspuns.

S-a ivit un plan cu care toată lumea a fost de acord. Părinții îi vor întreba pe Jan, cel puțin o dată pe zi, ce planuri avea despre una sau alta, iar el va încerca să răspundă. Rolul lui Johan era acela de a urmări progresul, solicitându-i, fie lui Jan, fie părinților săi, de fiecare dată când îi vizita, detalii despre cum mergea practica.

Părinții au făcut ceea ce au promis. În fiecare zi îi adresaui lui Jan una sau mai multe întrebări cu să îi aște opinia și de fiecare dată când Johan a vizitat casa, a întrebat cum mergea practica. John a avut o mulțime de ocazii să-l laude pe părinții lui Jan pentru că își ajutau fiul să-și exerseze "Abilitatea Șarpe". Jan a făcut progrese rapide și, ca "efect secundar" al proiectului, părinții au observat că și ei au devenit mai buni în a-și exprima plăcerile și sentimentele reciproc, ceea ce a ajutat la scăderea tensiunii în relația lor.

– Cum merge cu "Abilitatea Șarpe"? l-a întrebat Johan pe Jan când era în vizită.

– De cele mai multe ori merge bine, dar uneori mi se pare încă dificil să-mi spun părerea, pentru că mă gândesc la modul în care se va simți stomacul meu mai târziu, a explicat Jan.

– Știu, nu este întotdeauna ușor, a spus Johan, și când îți este greu, e ceva ce ai vrea să-ți spuni ceilalți ca să te ajute să-ți spui părerea?

– Îmi pot spune "Gândește-te la Șarpe!", a spus Jan.

După trei săptămâni de practică, Jan și părinții lui au simțit că a făcut progrese atât de mari încât sosise timpul să sărbătorească și să-i ofere ceea ce își doreau. O mică adunare a fost aranjată acasă, unde Jan le-a mulțumit părinților săi, lui Johan și prietenului său pentru sprijinul lor. Jan a primit kit-ul bicicii pe care și-l dorea și a petrecut toată ziua, asamblând-o împreună cu tatăl său. Când a venit Johan pentru următoarea vizită, Jan a fost mândru să-i arate barca.

Pătră că Johan să însușească ideea următoarei abilități pe care să o dezvolte, Jan a sugerat în mod spontan, că ar putea folosi Ea Pot pentru a învăța să meargă cu bicicleta. Au fost aleși suporterii și a fost făcut un plan, iar când Johan l-a vizitat săptămâna următoare, Jan era mândru să-i arate că deja putea merge cu bicicleta.

Când s-a discutat succesul lui Jan de a învăța să meargă cu bicicleta, părinții au ridicat problema

mădăriei. A spus că își doreau ca el să învețe să meargă la baie în fiecare zi și să nu mai facă ceea ce făcea cu fecalele. Părinții au fost surprinși să afle că, pentru prima dată în viața sa, Jan le înghețase să vorbească despre problema lui cu cineva din afara familiei. Jan a fost de acord să încerce să învețe să-și facă nevoile în toaletă și când a fost întrebat cum l-ar fi putut ajuta părinții să învețe acest lucru, a spus că ei ar putea încerca să se asigure că nu va rămâne singur în camera lui mai mult de o oră în continuu. El însuși a precizat că atunci când era singur în camera lui perioade mai lungi, era adesea copleșit de o dorință de a-și face nevoile.

Când Johan și-a încheiat angajamentul cu familia, Jan a rezolvat complet problema mădăriei. Mergea la toaletă în fiecare zi, chiar dacă, de multe ori, avea nevoie de mama lui să-i amintescă să o facă. Întreaga familie, și nu în ultimul rând Jan însuși, era cu adevărat fericită că problema persistență a mădăriei se sfârșise.

Învățașii să mergem în loc să fugim, băiețel, 10 ani

Raija Viholainen, un logoped din nordul Finlandei, ale cărei două povești A pune în evidență la treabă și învățând să fi punctual, pe care deja probabil le-ai citit, au descris perfect succesiunea anilor bătăi în viață de zeci ani, care a avut diagnosticul de tulburare persistentă de dezvoltare, un termen care face referință la un sindrom care constă într-o gamă largă de probleme de dezvoltare, incluzând dificultăți în vorbire, cârmă și de comportament. Povestea subliniază importanța auzării faptului că toți copiii au nevoie să știe ce presupune în practică actuală abilitatea pe care toți noișii să o învețe.

Unul dintre aspectele care au fost decodificate de dificultate pentru Ville a fost să înalțe în mod normal în pauze la școală. Pur și simplu nu putea coborî cele trei etaje calm, ci întotdeauna fugea cu viteză, fiindcă foarte mult zgornit.

– Dacă fuga frenetică pe scări este problema care trebuie rezolvată, atunci care este abilitatea pe care el trebuie să o învețe? a întrebat Raija profesorii la una din

întrevederile în care discutau despre Ville. Nu le-a luat prea mult timp profesorilor să îi dea seama de răspuns: Ville trebuia să învețe să meargă pe scări, mai degrabă decât să fugă.

La scurt timp după, unul dintre profesori a vorbit cu Ville și i-a explicat faptul că profesorii vorbeau despre el și că au concluzionat că el trebuie să învețe să meargă pe scări calm cândiese în pauză, după încheierea orelor. Acest lucru este important, i-a spus lui Ville, deoarece astfel, riscul ca el, sau oricine altcineva de a fi rănit, ar putea fi evitat.

Ca să se asigure că Ville a înțeles exact ceea ce profesorii așteptau de la el, au aranjat o demonstrație.

– Deci, Ville, să vedem cum coborî scările, a spus asistentul personal al lui Ville din capitolul scârilor, în timp ce profesorul îl observa de jos.

– Facem asta mai întâi împreună, ok? i-a spus asistentul, și au început să coboare, de mână, ușor, scările.

– Oh, asta de încof? a comentat Ville în momentul în care el se așezase jos.

– Da, atât de încof, iar acum, ești pregătit să încerci singur? a întrebat profesorul.

Ville a fost gata, și la start, cu asistentul la capitolul scârilor și profesorul așteptându-l jos, a demonstrat că are aptitudinea de a coborî calm scările, de sus până jos. Învățășul personal al școlii, de la parte la director, au fost rugați să îl susțină pe Ville în învățarea aptitudinii.

Totul lumea l-a blădat de fiecare dată când l-au văzut mergând, fără grabă, pe scări.

- Wow, Ville, te descurci foarte bine! l-au spus ei.

În câteva săptămâni, Ville a învățat abilitatea de a merge pe scări.

Reunghin la obiceiul de a injura, băiat, 10 ani

Plantan este o școală specială găsită pe coasta cragului Huddiksvall din Suedia. Școala este mică, arend o mie de puie elevi, unora mai puțini, altora mai mulți. Elevii cu vârste cuprinse între opt și douăzeci și cinci ani și sunt plasați la Plantan din cauza unor probleme comportamentale severe. Perioada pe care elevii o petrec la Plantan variază de la un semestru până la trei ani. Povestea a fost expusă de către Lotta Andersson-Damberg, care este unul dintre profesorii de la această școală și care descrie foarte bine importanța cooperării cu copilul în găsitul unei modalități eficiente de a se descurca cu amănite specii care ar trebui printre drept o parte din învățarea unor abilități noi.

Abilitățile copiilor reprezintă o parte din rutina zilnică de la Plantan. Din când în când există întâlniri în care elevii decid ce abilități doresc să își însușească și cum au de gând să învețe asta. Fiecare elev are caietul său propriu de abilități, și în plus, pe perete, există un poster care expune numele tuturor elevilor și abilităților aferente pe care fiecare dorește să le învețe.

După câteva săptămâni de practică activă a abilităților și evaluare zilnică a progresului, există o festivitate planificată unde elevii sunt apreciați pentru progresele pe care le-au făcut. Ideea învățării abilităților specifice a venit într-un mod natural pentru elevii de la Platan. În cele din urmă, toți sunt conștienți de faptul că au fost plasați la Platan pentru un motiv, acela că într-o clasă normală, comportamentul lor a fost atât de deranjant încât au fost nevoiți să fie mutați într-o clasă specială. Faptul că elevii se încurajează reciproc și se ajută în procesul de învățare a noilor abilități este considerat a fi edificator, deoarece atunci când elevii uneori mai uită de abilitățile pe care trebuie să le aibă în vedere, întotdeauna există cineva care să le reamintescă de sarcinile lor.

Linus avea 10 ani. Când a început cursurile la Platan, la începutul anului școlar, a primit un Caiet de exerciții pentru învățarea abilităților. Se întreba ce este, dar ceilalți elevi au avut grijă să îi explice despre ce este vorba. El a vorbit cu profesorul despre abilitatea pe care dorește să o învețe, și a fost de acord să învețe vorbirea fără cuvinte care conțin injurături, sau vorbirea decentă. Când a fost întrebat care dorește să i se adreseze, el a spus Hejmer, care, destul de curios, era numele lui de familie.

Linus a vorbit cu profesorii săi despre beneficiile învățării vorbirii decente. Pentru el, principalul beneficiu a fost reprezentat de evitarea muștrărilor.

Profesorii au convenit și au afirmat că ei de asemenea vor beneficia de faptul că nu vor mai trebui să îi muște, în plus pe lângă faptul că el ar deveni o persoană mult mai plăcută. Când a fost întrebat de cine dorește să fie susținut, el a menționat profesorii, alți patru elevi și ambii părinți. Un susținător în plus a fost Naven, un prieten imaginar de-al său, care, potrivit descrierii sale, era slab, scund și drăgălaș. Înainte ca Linus să fi început să practice noile sale abilități, el a fost întrebat cum dorește să sărbătorească momentul în care își va fi dobândit această abilitate.

Fără nicio ezitare, Linus a spus că ar dori să invite toți susținătorii la o petrecere la școală, unde să vadă un film impresionant și să servească prăjituri și Cola. Linus a fost în mod evident determinat să învețe abilitatea sa și a primit un imbold în plus din partea celor care i-au spus ceea ce au crezut despre capacitatea sa de a învăța. Unul dintre profesori, de exemplu, a scris următoarele cuvinte în caietul său: „Ai o capacitate puternică de a face și de a spune lucrurile potrivite, Linus, deci consider că îți vei însuși această abilitate repede. Ești un omuleț tenace și vei îndrepta tot ceea ce dorești și ceea ce crezi că e bine pentru tine.”

Când a fost întrebat ce va voi să facă în cazul în care va începe să injure din nou, Linus a spus:

- Nu contează, voi continua să învăț.

Și-a stabilit metodele de învățare și a încercat din

reputații să evite folosirea înjurăturilor și a expresiilor indecente. Când a eșuat în a-și exersa abilitatea, aceasta i-a fost amintită de către profesori și de către colegii săi. Inițial, el i-a simțit provocat când alții i-au reamintit de abilitatea sa, dar după ce problema a fost discutată cu el, a început să realizeze că dacă el ar fi să învețe să vorbească decent, ceilalți i-ar reaminti într-un fel sau altul când i-ar scapa înjurături. Când a început să fiecăre persoanei care învață noi abilități, eșuează inițial, a început treptat să accepte observațiile făcute de către ceilalți colegi.

Când cele trei săptămâni au trecut, a fost un consens general cu privire la faptul că Linus dobândise deja abilitatea sa. Petrecerea a fost plină la școală, după cum era deja stabilă, și Linus le-a mulțumit tuturor susținătorilor pentru ajutorul lor. Curând după aceea, Linus a început să învețe următoarea sa abilitate, și anume să ridice mâna și să își aștepte rândul pentru a vorbi. Când, uneori, Linus era pe punctul de a se întoarce la obiceiul său vechi de a înjura, colegii îl susțineau să se întoarcă pe drumul cel bun. Odată, unul dintre colegii săi, spre exemplu, a fost auzit spunându-i:

– Ai început să înjuri din nou.

– Ți-ai uitat abilitatea?

– Nu îți amintești că ai practicat decoșuirea de a înjura înainte de Crăciun?

Elevii de la Plantan sunt foarte încântați de Caietul de lucru pentru abilități. Pentru ei, învățarea

abilităților este *treaba lor*. Fiecare elev are abilitatea sa de învățat și risculul să se simtă diferit față de ceilalți. Există un dicton la Plantan, conform căruia copiii nu au probleme, ci doar *abilități pe care trebuie să le învețe*.

Depășim frica de pânjenii, fetă, 10 ani

La povestea care ilustrează cum Caietul de abilități poate fi folosit în ajutarea copiilor pentru a depăși fobiile lor proprii, a contribui și Susanna Tulonen, o asistentă de la secția de psihiatrie și un psiholog contrast pe soluții din orașul Auro, din sud-vestul Finlandei. Acest caz explică faptul că metoda Caietului de abilități nu intră în conflict cu alte modalități de ajutorare a copiilor, și că poate fi folosit simultan cu alte forme de terapie, în acest caz cu psihoterapia pe termen lung a unui copil.

Laura este o fetiță în vârstă de zece ani care a suferit de frică debilitantă de pânjenii de când avea patru ani. A început într-o zi când a văzut un pânjen în camera ei și a reacționat cu un sentiment intens de panică astfel încât părinții săi au trebuit să o ducă la camera de urgență de la spitalul pediatric. Și-a revenit rapid din șoc, dar a dezvoltat o teamă intensă și continuă de pânjenii.

Teamă ei a fost debilitantă și se accentua în special în lunile de vară din cauza numărului mare de pânjenii care apăreau la grăd, acolo unde locuia cu

familia. Părinții au căutat ajutor la serviciul de psihiatrie pentru copii, dar în ciuda numeroaselor evaluări și a testelor psihologice aplicate, nimic nu s-a dovedit a fi util. Când Laura a împlinit nouă ani, părinților li s-a spus că suferă de tulburări emoționale și au utilizat din diferite forme ale tulburărilor de personalitate aparent cauzate de teama ei de pânjenii. Din această perspectivă, Laurei i-a fost recomandată psihoterapia intensivă, care avea să dureze timp de cel puțin trei ani.

În ciuda faptului că Laura începuse tratamentul, părinții ei au continuat să fie tulburați din cauza acestei situații, deoarece fobia Laurei îi cauza probleme la școală. Ea, spre exemplu, nu participa la cursurile de timpuri ale naturii, din cauza cursului ar fi stat în vecul fel sau altul, subiectul pânjenii. Profesorul a fost flexibil și i-a permis Laurei să lucreze la biblioteca școlii în timpul în care erau predată lecții cu referire la pânjenii. Părinții au fost de asemenea îngrijorați de posibilitatea ca Laura să fie terorizată de către colegii ei din cauza problemei sale.

Părinții au auzit despre Caietul de abilități En Pot și au decis să încerce și această metodă, în ciuda scepticismului lor. Au contactat-o pe Susanna care le-a promis că li va vizita pentru a vorbi cu Laura. Când Susanna i-a arătat Laurei Caietul de abilități En Pot și i-a vorbit despre metoda de lucru, aceasta a spus că ar face orice pentru a scăpa de teama ei de P. care era

modal ei de a face referire la țara de pîianjeni, fără a fi nevoită să pronunțe cuvîntul *pîianjen*.

Conversația inițială a gravitat în jurul întrebării - Care sînt problemele pe care această țară i le cauzază Laurei. Ea a menționat cîteva probleme incluzînd faptul că nu poate participa la toate lecțiile de la școală și că îi era teamă că vor afla colegii ei despre țara ei și vor începe să o șicaneze, și faptul că nu putea să meargă la înot vara deoarece meren sunt pîianjeni în apă.

- N-am cum să provin asta, chiar dacă este anul mort în apă, nu pot să intru, a explicat Laura. Nu a dezvoltat nimeni motivul adevărat pentru care ea evită să înnoie în piscină. În loc de adevărat, ea se plîngea că apa este proastă.

Era pe punctul de a plînge cînd a vorbit despre asta, și nu a dezvoltat, de asemenea, faptul că a început adesea să plîngă doar pentru că auzea pe cineva vorbind despre pîianjeni. Cînd a spus asta, chiar a folosit cuvîntul *pîianjen*.

- Nu îmi place să plîng în fața prietenilor, a adăugat Laura.

- Dar beneficiile? Ce beneficii ai avea dacă nu ți-ar mai fi frică de pîianjeni. Susanna a folosit intenționat cuvîntul *pîianjen*.

- Ei bine, pentru un singur lucru, și anume acela că nu putea participa la toate cursurile și nu mi-ar mai veni să plîng cînd aș auzi pe cineva vorbind despre pîianjeni

(ea a folosit din nou cuvîntul *pîianjen*). Și așa putea să merg să înnot! Da! Nu ar mai trebui să mă uit în fundul piscinei tot timpul ca să văd dacă e vreunul. Aș putea să ies cu prietenii afară să mă joc și să stau cîți vreau...

- Și nu ar mai trebui să cînt prin camera mea în fiecare seară, ca să mă asigur că nu sunt pîianjeni, adăugat Laura, strălucită.

- Gîndești foarte bine. Mai sînt și alte beneficii?

- Ei bine, ar fi amuzant să mă joc ca ei și să îi aduc pe toți într-un barcă, spunea Laura cu amuzament și degetat.

- Egi o fată foarte inteligentă. Mi se pare că deja te-ai gîndit mult la asta. Este ca și cum ai fi făcut jurămînt din tenele din Caietul de lucru Eu Pot în avans.

Laurea a dat din cap și a întrebat care este sarcina următoare, de pîianji s-ar fi gîndit să înceapă deja munca, cu toate că unele aspecte deja le anticipa.

Laurei i-a fost atât de frică de pîianjeni, încît plîng și pronunțarea cuvîntului *pîianjen* era dificilă pentru ea. Nu i-a fost ușor să își nămusească frica. În cele din urmă a venit cu ideea de a o numi "Țara de P", însă cu toate acestea, nu părea mulțumită de alegerea ei.

- Ar fi, poate, mai ușor dacă ai încerca să găsești un nume mai amuzant pentru asta? Întrebă Susanna.

- "Țara de spioni"? Exclamă Laura.

- Este un nume bun, cum de te-ai gîndit la asta?

- Spioni de la S și S de la spirală, este un nume amuzant, a spus Laura hîndind amuzată din poarne.

Spion este un cuvânt pe care îl pot pronunța și eu mi se pare scurtesc.¹²

– Dacă gândești, a spus Susanna.

– Da, știu că trebuie să scap de teama de spioni.

Trebuie să mă gândesc la ceva, să îmi vină o idee ca să pot schimba ceva, ca scopul de a nu-mi mai fi vreodată frică de ei. Știu că trebuie să învăț să am un fel de curaj, o viteză, într-un fel sau altul, sau o gândire diferită care să mă facă să nu îmi mai fie frică de ei.

Laura a gândit cu voce tare astfel pentru o perioadă lăsând-o pe Susanna să vorbească foarte puțin.

– Asta este fantastic, a spus Susanna când, în sfârșit, a putut. Văd că te-ai gândit și înainte la asta. Ești foarte inventivă și se pare că ai o idee clară despre cum să scapi de teama de spioni.

Laura nu a fost impresionată de laudele Susannei. Ea se gândea în continuare.

– Dacă reușesc să scap de teama de spioni, voi avea o viteză, și atunci super puternic va fi viteza asupra spionilor, nu-i așa? Dacă o voi doborâți, nu îmi va mai fi niciodată frică de ei, sau ce? Laura se uita fix în ochii Susannei așteptând un răspuns din partea ei.

– Așa este, a confirmat Susanna. Chiar crezi că aidevărat în acest lucru. De una singură. Nu mai ai nevoie de mine deloc. Poate ar trebui să merg să beau o ceai cu cafea și să te las să termini tu singură sacelile din caiet, a spus Susanna în glumă.

Laura a râs și a spus:

– Nu poți să mergi nicăieri. Trebuie să stai lângă mine în caz că nu îmi vine nicio idee, să mă ajuți. Susanna i-a fost greu să își ascundă amuzamentul.

– Îți amintuști vreo temă pe care ai avut-o și pe care nu o mai ai? a întrebat Susanna.

Laura s-a gândit pentru moment. Apoi, dintr-o dată, a spus:

– Intenție. Nu îmi mai este frică de Intenție. Obişnuiam să dorm mereu cu lumina aprinsă, dar apoi am început să dorm cu lumina stinsă și nu mi-a mai fost frică deloc. Uneori chiar pot să adorm cu lumina aprinsă când stăse și apoi mă trezesc deoarece lumina mă deranjează și mă împiedică să adorm din nou.

– Wow, asta este minunat! Cum ai reușit să depășești o asemenea problemă? a comentat Susanna.

Neimpresionată de laudele Susannei, Laura a continuat.

– Nu îmi mai este frică nici de gândaci.

– Gândaci? Ce gândaci?

– Cei care zboară și toate tipurile de viermi. Știi la ce mă refer.

– Da, știu. Dar cum ai reușit să depășești două frici atât de mari? Ai dat dovadă de persistență, curaj și, probabil, ai avut niște soluții să le depășești.

– Așa sunt eu, pur și simplu. Dacă vreau ceva, sau decid ceva, voi face asta cu siguranță. Trebuie să spun că mi-a fost chiar greu să încep să îmi placă. La

¹² Spider - cu. Păianjen. Spy - în. spion

început mă arătau deloc bine, ci mai degrabă scârbea. Apoi, într-o zi am decis să ating cu un băț de lemn un vierme păros și mi-am dat seama că nu era scârbea deloc.

– Wow, ești chiar mai curajoasă decât mine. Asta este tot, sau îți mai amintești vreo frică pe care ai învins-o?

Laura s-a gândit pentru un timp, și apoi a început să chicotească spunând sperietori.

– Sperietori? Întrebă Susanna.

– Da, cele care sunt sub pat. Mi-a fost chiar teamă de sperietori, dar acum că am creșcut știu că ele nici măcar nu există. Este un lucru copilăresc, mă arde la sperietori.

– Ești chiar curajoasă și inteligentă. E nevoie de inteligență pentru a-ți da seama că sperietorile nu există. Trebuie să spun că e ceva fâștă că ai depășit deja atâtca frică. Sunt convinsă că vei învinge și teama de spioni. Cu siguranță!

Laura a zâmbit larg și a întrebat:

– Și acum ce urmează?

Susanna i-a explicat Laurei că pentru a învinge teama de spioni și pentru a o transforma într-o super putere împotriva spionilor, ea trebuie să muncească din greu și să fie perseverentă. În plus, ea va avea nevoie de susținători care să fie dispuși să o ajute și să o încurajeze, să se asigure că își exersează abilitatea și să o încurajeze atunci când o practică și când reușește.

Laura s-a gândit la asta și apoi a spus că o vrea pe

mama ei, pe tatăl ei și pe sora ei cea mare să fie susținătorii ei. Când scrisese numele în caiet, Susanna a întrebat:

– Ai spus vreunui prieten de-al tău despre teama ta?

Laura a spus că le-a mărturisit unor fete, două prietene de-ale ei, despre care ea a crezut că nu o vor tachina în legătură cu asta. Și numele acestor două fete a fost scris în caiet.

– Altcineva? a întrebat Susanna.

– Nu, nimeni altcineva, și nu mai vreau pe altcineva, a afirmat Laura, și a întrebat despre următoarea sarcină.

– Următoarea ta sarcină este să găsești un nou modălită prin care să îți transformi firea în curaj. I-a explicat Susanna, exact așa cum ai procedat când ai scăpat de alte teamuri înfricoșătoare din trecut.

Laura a devenit serioasă, probabil că asta era problema pe care ea se aștepta să o întâmpine.

– Nu poți să mă ai la poze cu ei. Par și simpli nu pot. Mă descurg până și simplul gând. Nu pot să mă uit în vreo carte de științe care are poze cu ei, spune Laura cu un ton serios al vocii.

– Asta e adevărat. Te-ai gândit bine la ceea ce nu poți să faci, dar ai putea să te gândești la ceea ce ai putea face? Ai fi în stare de asta?

Laura s-a gândit pentru mult timp. Susanna nu a intervenit.

Laura se gândea cu voce tare:

– Ar trebui să încerc să realizez că lor le e mai frică de

mine decât îmi este mie de ei. În cele din urmă, eu sunt mult mai mare decât ei. Doar trebuie să realizez asta, într-un fel sau altul.

Dintr-o dată, Laura a avut o idee:

– Știu acum! a exclamat ea. Aș putea să învăț să cunosc pîianjenii.

– O, asta sună interesant, dar cum vei face asta?

– Vezi tu, aș putea să aflu despre ei citind. Oricum îmi place să citesc și să mă uit la emisiuni despre științele naturii. Astfel aș putea să învăț mai multe despre pîianjeni și nu mi-ar mai fi frică de ei.

– Este o idee absolut grozavă, a exclamat Susanna. Nu cred că am mai întâlnit vreodată o fată atât de inteligentă precum ești tu.

De data aceasta, Laura a răspuns la laudele Susannei cu un zâmbet larg. Era evident foarte mîndră de ideea care îi venise.

– Poți să dobîndești cunoștințe despre pîianjeni din cărți, desigur, dar există vreun alt mijloc pentru a dobîndi aceste cunoștințe?

– Poate aș găsi ceva pe internet.

– Da, așa cred. Sunt o mulțime de informații pe internet și sunt siguri că există și informații despre pîianjeni, a spus Susanna, dîndu-și seama că se împlinise ceva cu Laura. Pîinea fîricică, dar a apărut o doză de tristețe care a determinat-o să caute o explicație.

– Cum vei începe să citești despre ei? a întrebat Susanna.

Voecei Laurei era seriosă.

– Asta este o adevărată enigmă. Inteligent din partea ta să te gîndești la asta. Este bine de știut că nu ești încă pregătită să te așezi la poze cu ei, și că vrei doar să citești despre ei în acest moment, iar momentul în care vei vedea poze, va veni ulterior.

– Exact, spuse Laura.

– Dar cum vei proceda pentru a fi capabilă să citești fără a vedea pozele? Sunt convinsă că tu, fiind atât de deșteaptă, vei găsi o soluție.

– Hm. Dacă aș găsi o modalitate prin care să ascund camera fotografiile... gîndea Laura cu voce tare.

– Este o idee grozavă, spuse Susanna, crezi că susținătorii tăi te-ar putea ajuta cu asta?

– Cred că ar putea să înceapă să acopere pozele carcasm.

– Măcar că bibliotecă este închisă acum, spuse Laura, pentru că aș fi vrut să merg să citesc chiar acum.

– Ești o fată foarte curioasă și determinată, de asemenea. Ai decis să îți învingi teama de spioni și demonstrezi asta prin tot ceea ce faci.

S-a dovedit că de fapt avusesese o carte de științe care avea și o secțiune despre pîianjeni, iar părinții Laurei s-au arătat dornici să o ajute prin acoperirea tuturor pozelor cu pîianjeni, ca ea să fie capabilă să înceapă practică imediat.

– Este posibil să îți amănăm o petrecere sau să te premiem într-un fel sau altul cînd îți vei depăși frica de

spiori, a sugerat Susanna.

Laura s-a gândit la asta dar nu a fost entuziasmată de ideea organizării unei petreceri. Ea a spus că urma să aibă o petrecere pentru ziua ei de naștere, oricum, în vară. În loc de asta, și-ar dori să fie premiată cu un animal de companie, precum un câine sau un hamster.

– Asta e un lucru pe care va trebui să îl discutăm mai întâi cu părinții tăi, dar sunt sigură că va funcționa, a spus Susanna.

Susanna i-a explicat Laurei că uneori o frică deja învinsă poate să se întoarcă, moment în care a fost întrebată cum ar dori ca susținătorii ei să o ajute ca să nu li mai fie frică de pânjări.

– Am învins multe frici până acum, ăă, a declarat Laura, privind-o pe Susanna drept în ochi, deci cred că ar fi destul dacă mi-ar readămi apăsându-mi: „Hei, gândește-te la câte frici ai învins deja.”

Când Susanna se pregătea de plecare, Laura avea deja cartea de ghișeile naturii în mâini, cu poezii cu pânjări acoperite cu griji cu buclă de hârtie autoadezivă, de către părinții ei. Cu năval în carte, citea despre pânjării din Finlanda:

– Hei, voi, ascultați asta, a spus ea în timp ce Susanna pleca: masculul trebuie să fie atent ca să nu sfârșască drept pânjăra femeii după împerechere. Nu este nedrept să se mănânce unul pe altul după momentul împerecherii?

– Toată lumea a răspuns cu risete. Când Susanna

pleca, a schimbat câteva cuvinte cu părinții. Ei păreau sceptici vizavi de abordare, dar au căzut de acord să facă tot ceea ce le stă în putință pentru a o susține pe Laura.

– Ea este o fiță extraordinară de perspicace. Nu este imposibil ca ea să facă progrese rapide. Vă rog să mă țineți la curent, a spus Susanna înainte de a pleca.

În ziua următoare, Susanna a primit un telefon de la mama Laurei, care i-a spus că Laura și-a informat părinții că dorește să aibă o tarantulă drept animal de companie. Susanna a rămas fără cuvinte. Din cauza uimirii, la năval veștii, a rîs și a spus:

– Pare că face progrese rapide.

Părinții nu au găsit situația această absolut deloc amuzantă. Ei s-au gândit că este alarmant faptul că Laura trece de la o extremă la alta, de la o fobie intensă față de pânjării, la dorința de a deține o tarantulă drept animal de companie. Tata, în mod particular, s-a opus ideii de a primi un pânjări. Susanna a avut probleme în a-și da seama ce să spună.

– Este chiar grozav că a făcut atât de mult progres, a spus ea, dar ar putea fi o mare diferență în a vedea un pânjări viu și a se uita la o poezie cu un pânjări într-o carte. Poate ai putea merge cu ea la un magazin pentru animale de companie care are tarantule, pentru a vedea cum reacționează în momentul în care vede pânjării care trăiesc și se mișcă. Dacă este relativ ok cu asta, cred că ne putem amana faptul că ea chiar și-a depășit

această frică. Dar dacă nu pare o idee bună să îi lăși un pînjen cu animal de companie, ar avea vreo șansă să o mai recompensezi cu un alt animal de companie?

Părinții au spus că nu s-au gândit la asta, dar că nu ar fi chiar imposibil.

– Poate ați putea vizita un magazin de animale de companie și să o lăsați să discute cu vânzătorul despre ceea ce presupune a avea o tarantulă cu animal de companie și apoi să o lăsați să se gândească la achiziționarea unui alt animal de companie. Astfel, ea ar putea realiza că o tarantulă nu este tipul de animal de companie pe care îl poți ține în brațe sau mângâia, precum sunt pisicile, câinii, sau alte animale de companie.

Asta a calmat-o pe mamă. A promis că va ține cont de sugestia Susannei. O săptămână mai târziu, părinții Laurei au sunat-o pe Susanna din nou și i-au spus că au mers cu Laura la magazinul de animale de companie, unde ea s-a amuzat văzând tarantule micișoare și o tarantulă adultă.

Auzind ceea ce vânzătorul le-a explicat despre deținerea unei tarantule ca animal de companie, Laura a ajuns la concluzia că poate tarantula nu ar fi un animal de companie potrivit pentru ea deoarece nu ar fi capabilă să îi mângâie sau să îi țină în brațe. Era mai mult ca un obiect de expoziție, a spus. Părinții au dus-o apoi să vadă niște iepurași dragălași. Laurei i-a fost permisă să țină unul dintre iepurași în brațe și a devenit

absolut înclențat de el. Părinții au fost de acord să îi cumpere un iepuraș drept recompensă pentru depășirea fricii de pînjenii atunci când termină cu școala și începe vacanța de vară.

Părinții și-au exprimat satisfacția cu privire la această situație. Singurul aspect cu privire la care aveau regrete era faptul că nu au auzit mai devreme despre această metodă, în anii în care Laura a avut această problemă. Laura a continuat cu psihoterapia sa săptămânală, dar o mare problemă a fost acum rezolvată. Ea a început să se bucură de joacă în grădini și am primit vești conform cărora ea chiar a ținut un pînjen în mână. Întreaga familie aștepta cu nerăbdare o vară cu Laura înotând în piscină, bucurându-se de vara finlandeză, scurtă dar plăcută, fără teama de pînjenii.

Apa poate fi lapte, imediat, 14 ani

La cursurile de psihoterapie de la Institutul de Terapie Scurtă din Helsinki, există un obicei conform căruia academici invită clienți, uneori prieteni sau cunoștințe la sesiunile de instruire pentru a avea până la experiențelor demonstrații reale ale terapiei concentrate pe relații. Următoarea poveste este un exemplu al unei sesiuni de demonstrații.

Un psiholog din grupul de instruire a invitat o familie pe care o cunoștea bine să participe la această sesiune. Familia avea un fiu în vârstă de zece ani, Oliver, care fusese diagnosticat cu sindromul Asperger, când avea doar patru ani. Cu parte din starea sa, el a avut o varietate de probleme, incluzând o hipersensibilitate la gusturi și mirosuri și orice era cald sau rece. Părinții lui Oliver nu au putut să participe la sesiune, dar din cauza faptului că un creștin că i-l este bun, i-au cerut fiului lor adult, Sara, în vârstă de 22 de ani, să îl însoțească la întâlnire și să îl încurajeze. Părinții, de asemenea, au sperat că Sara, care și ea fusese diagnosticată cu sindromul Asperger, să

beneficiera de participarea la această întâlnire. Sara, care amănase deja câteva terapii în timpul perioadelor dificile din adolescență, a fost încurajată să îl însoțească pe fratele ei la întâlnire, pentru a vedea cum sunt programele terapiei.

Povestea este o ilustrație a adaptării creative a Căminului de sarcini Eu Pot unde copiii învață o abilitate profundă și-o altele persoane. Terapeutul instructor este colegul meu, Tapio Aho.

- Știi, Oliver, astfel suntem aici pentru a învăța despre abilitățile copiilor, a deschide Tăpuni conversația. Este o metodă prin care este posibil să li ajutăm pe copii să își depășească toate tipurile de probleme și dificultăți.
- Da, știu, a spus Oliver care a fost informat destul de bine de către psihologul care îl lăsa în vizită.
- Dacă dorești, putem face Căminul abilităților pentru copii cu tine, astfel încât noi toți să învățăm și poate tu vei putea beneficia de pe urma acestuia, de asemenea. Ai dori să faci asta?
- Da, de aceea am venit, a spus Oliver.
- În ordine, atunci va trebui să identificăm o dificultate pe care o ai, pentru a o putea rezolva. Ai vreo problemă?
- Nu, a spus Oliver.
- Hmm, dar abilități? Există vreo abilitate pe care ai dori să o înveți?

– Am problema aceasta că beau destul de mult lapte... de fapt, mult prea mult, a măsurat Oliver.

Oliver a avut încă din copilăria timpurie această problemă bizară: nu conta câte de sete îi era, el nu a băut nimic altceva decât lapte. Fixația sa cu laptele a început să devină o problemă pentru familie. Laptele nu era întotdeauna disponibil, în special când familia călătorea în strălătitate.

– Ar trebui să înveți să bei și altceva în afară de lapte? De ce nu? Laptele este bun, nu-i așa? A spus Tapani, jucând rolul avocatului diavolului.

– Ar fi bine pentru mine dacă aş putea să beau şi apă, în special când suntem în vacanță în strălătitate, unde laptele nu este întotdeauna disponibil, a explicat Oliver în maniera sa precoce dar fermecătoare.

– În ordine atunci, şi cum ar trebui să se numească această abilitate, acest „sunt capabil să beau şi altceva în afară de lapte“?

– „Băutul apei“, bănuiesc? a spus Oliver.

– Eşti mulţumit cu acest nume? Ai numi abilitatea aceasta *Băutul apei*, sau vrei să se numească altfel? a întrebat Tapani doar ca să se asigure.

– „Băutul apei“, este bine apă, a spus Oliver.

– Cu siguranţă că ai învăţat multe abilităţi până acum, a spus Tapani. Poţi să ne spui care sunt abilităţile tale? La ce eşti tu bun?

– Sunt bun la dresajul câinilor şi la computere, a spus

Oliver. Ca fapt divers: Ştii ce este EAM¹⁴, a întrebat Oliver cu tonul vocii plin de siguranţă.

– E...ce? Nu am auzit niciodată acest termen, a spus Tapani, ascuţiindu-şi faţa după o coală de hârtie, pretinzând că este ruşinat de ignoranţa sa. Spune-mi.

– Este ecranul albastru al morţii. Este ceea ce apare când faci programare în Windows şi apare o eroare care face ca sistemul de operare să se distugă, a explicat Oliver, şi apoi a continuat să îi explice despre diferitele aplicaţii pentru Windows în care a făcut programare împreună cu prietenii lui.

– Wow, tu chiar ai abilităţi pentru apă ceva, a spus Tapani. Ştii, de fapt, eu cred că ai şi abilitatea de a bea apă. Probabil că doar se ascunde pe undeva. Mă întreb cum o putem găsi să lăd la ivaală. Cum ţi-ai dezvoltat abilitatea pentru programarea aplicaţiilor în Windows?

– Am adunat informaţii despre programare de pe internet, pas cu pas.

– Crezi că ar funcţiona asta şi pentru abilitatea de a bea apă? Ar funcţiona dacă ai găsi informaţii despre apă pe internet?

– Nu cred. Nu cred că aş găsi ceva folositor despre abilitatea de a bea apă doar scriind pe Google cuvântul apă.

– Trebuie să ştii că Oliver este chiar priceput în ceea ce priveşte găsitul informaţiilor. Din cauza faptului că a

¹⁴ ESOE – Blue Screen of Death (In original)

cît multe cărți a devenit atît de priceput în antrenarea clienților, a precizat Sara, sora lui Oliver.

– Așa este? a spus Tapani, privind-l pe Oliver.

Oliver a încuviințat cu mîndrie.

– Mă întreb cum ai dresa un cîine care refuză să bea apă. Cum l-ai determina să bea apă.

– Aș începe prin a-i da să bea apă, puțin cîte puțin.

– Deci, să presupunem că ar bea puțin cîte puțin din întâmplare, sau pentru că i-ar fi foarte sete. Atunci, ce ai face?

Fața lui Oliver s-a luminat.

– Ar trebui să îl lauzi imediat pentru că a reușit să facă asta.

– A, deci l-ai lauda. Cum ai face asta? Cum lauzi un cîine?

– Îi spui: Bine! Foarte bine, și îl mîngîi în același timp. Poți de asemenea să îi dai o jucărie sau o bucișcă de mîncare. Și cînd cîinele bea apă din nou, continuă să îl lauzi.

– Tu chiar pari a fi un expert, Oliver. Sunt impresionat. Acum, hai să vedem cum am putea noi pune asta în practică. Ai putea să ne arăți cum bei niște apă, iar noi să te laudăm?

– De ce nu, dar apa trebuie să fie rece.

– Ok, îți vom aduce niște apă rece să vedem cum funcționează.

Oliver, sora lui, Sara, și psihologul care i-a invitat pe cei doi la sesiune au primit câte un pahar de apă. Au

cîșcit paharele și Oliver a început să sune din pahar, pe un fundal de laude și încurajări. Cînd Oliver a golit paharul, a cîșcit larg și a spus:

– Aah! A fost bun!

Sara și-a mîngîiat fratele pe umăr.

– Ești bun la asta. Acum, hai să complicităm lucrurile. Să ne imaginăm că am exact aceeași problemă și că și eu trebuie să învăț să beau apă. Ai putea să mă înveți? a întrebat Tapani.

– Pot să te învăț, a spus Oliver și a mers pînă la buclărie. Cînd a venit înapoi, avea un pahar cu apă într-o mînă, iar în cealaltă avea o farfurie cu straguri.

– Chiar nu vreau să beau apă, a spus Tapani, pretinzînd că are o aversiune pentru apă. E dezgustătoare, are un gust rău, este urîdă.

– Uite, ar fi foarte folositor pentru tine dacă ai bea apă, a început Oliver să îi explice serios. Dacă ai fi în stîrzenie și dăruie dată și-ar fi foarte sete și nu ai avea nimic decît apă? Ia așezi pahar în mînă și imaginează-ți că el conține ceva ce ție îți place și apoi începe să bei. Amintește-ți să te gîndești la faptul că bei ceva ce îți place. Poți chiar să închizi ochii cînd faci asta. După ce vei fi băut paharul acesta cu apă, poți să te recompensezi cu niște straguri.

Tapani a luat o înghițitură și s-a strîmbat.

– Închide ochii, te va ajuta, i-a încurajat Oliver pe Tapani. Vezi, poți.

Tapani a băut în timp ce participanții la workshop l-au

blădat și i-au aplaudat. De îndată ce a terminat de băut apa, Oliver i-a înmănat strugureii cu o expresie deosebit de susținătoare pe chipul său.

– Ești foarte bun. A funcționat, a spus Tapari, dar apa aceea era rece. Puti paria că nu ai putea să bei apă caldă?

– Este posibil. Trebuie doar să îmi închid ochii pentru a face asta, a explicat Oliver.

– O să îți aducem niște apă caldă și ne vei arăta cum faci asta, că?

Unul dintre practicanți i-a adus un pahar cu apă caldă lui Oliver. El a apucat-o și a început să se uite lung la ea. El plăsa să se gândească.

După un moment, a spus:

– Nu cred că mai e nevoie nici să îmi închid ochii, a spus Oliver, bănd paharul aproape într-o înghițitură.

Când a terminat, s-a uitat la Tapari și a spus în glumă:

– Ahh! Lapte! Grupul a răspuns cu zâmbire de apreciere.

– Dar când vei pleca de aici și la un moment dat vei ajunge în situația în care va trebui să bei apă? Cum putem să ne asigurăm că această abilitate nu se va mai ascunde din nou?

– Va fi destul doar să îmi reamintesc că ceva de Caietul de abilități Eu Pot și de vizita mea aici. Sunt câțiva martori aici.

– Așa gândim. Suntem de acord cu faptul că îți poate fi reamintită abilitatea ta doar spunând Eu Pot? Va funcționa asta pentru tine?

– Da, Eu Pot. E destul, a spus Oliver, hotărât.

– Știi Oliver ce înseamnă bătă palma?

Oliver a zâmbit și a bătat palma cu Tapari, simbolizând faptul că această conversație ajunsese la sfârșit. Două săptămâni mai târziu, psihologul care l-a invitat pe Oliver la întâlnire a raportat grupului de instruire faptul că la întoarcerea acasă, Oliver a fost chiar încântat să le arate părinților săi noua sa abilitate și să demonstreze că aceasta nu a dispărut și nici nu s-a ascuns. El a fost încurajat de către părinți și de către sora sa.

De atunci Oliver bea apă acasă în fiecare zi după mese, și chiar și-a demonstrat abilitatea când familia a mâncat în oraș. În momentul în care scriem această poveste, lui Oliver încă îi displace apa caldă, dar susține să o bea când este necesar. Părinții lui Oliver au fost impresionați de rezultate și au folosit Caietul de abilități Eu Pot pentru a rezolva alte dificultăți ale lui Oliver.

Un joc de familie pentru a începe să mîncăm din nou, fetiţă, 10 ani

Povestea este prietă de la Caroline Beemer care lucrează drept consilier într-o clinică privată şi ca un profesor de Eu Pot în Olanda, prin compania sa The Brand New Way, situată în Haarlem. Povestile ei promovează credinţele comune conform cărora creativitatea şi metodele prin joacă precum Eu Pot sunt potrivite doar pentru probleme minore, în timp ce problemele mai grave necesită abordări de tratament mai serioase. De asemenea, serveşte drept exemplu pentru modul în care Eu Pot poate fi implementat colectiv în familie, astfel încât nu doar copiii cu probleme, dar şi alţi membri, inclusiv părinţi, învaţă o nouă abilitate. Un detaliu interesant al acestei poveşti este acela că s-a produs o schimbare majoră în obiceiurile de mîncare ale unei fetiţe, cu toate că problema ei cu privire la mîncare nu a fost niciodată abordată. Abilitatea sa nu avea legătură cu obiceiurile sale particulare de mîncare, şi totuşi, probabil datorită unor schimbări în modul în care familia

s-a raportat la această problemă, fetiţa a început să mîncească din nou.

Într-o zi, un cuplu a venit să discute cu Caroline despre problema fetiţei lor de zece ani, Sandra. Ei auiseră de Eu Pot şi au ştiut despre Caroline că are experienţă în folosirea acestuia. Părinţii aveau puţin peste treizeci de ani. Erau persoane muncitoare care aveau o afacere de familie. Aveau trei fiice, dintre care Sandra era cea mai mare, însă erau extrem de îngrijoraţi din cauza ei.

Problema Sandrei era aceea că refuza să mîncească mese normale. Singurul lucru pe care îl consuma erau nişte buţoane de ciocolată şi câteva mere pe zi. Problema a persistat timp de un an, timp în care Sandra a devenit alarmant de slabă şi subnutrită. Părinţii săi au dus-o la o mulţime de doctori, însă fără niciun rezultat. Gradual, situaţia s-a deteriorat. Mesele în familie s-au transformat în bătălii, şi Sandra a început chiar să lipsească de la ore din cauza slăbiciunii sale. Doar două săptămîni mai devreme, Sandra a fost examinată de un psihiatru pentru copii, care i-a recomandat spitalizarea şi a scris un referat către unitatea de pediatrie a spitalului de psihiatrie.

Mama Sandrei plîngea în timp ce vorbea despre Sandra. S-a învinovăţit pe ea însăşi pentru această problemă şi a explicat faptul că atunci cînd a fost adolescentă a avut tulburări de alimentaţie. Soţul ei a

încearcă să o consoleze mângâind-o blând în timp ce ea plângea.

Caroline a empatizat cu situația dificilă a părinților. Ea le-a spus că poate înțelege foarte bine câtă suferință cauzează această problemă cu fiica lor, și că a fost impresionată de faptul că nu au renunțat să o ajute. I-a complimentat pentru curajul lor de a-și împărtăși sentimentele cu ea și de determinarea de care au dat dovadă pentru a găsi o soluție acestei probleme.

Caroline a început să le prezinte abilitatea Eu Pot părinților. Ea a fost uimită că părinții s-au pregătit pentru întâlnirea cu ea citind cartea despre Metoda Eu Pot. Ei nu erau convingeți că metoda ar funcționa cu Sandra, dar au spus că ar încerca orice pentru a o ajuta. Caroline i-a informat pe părinți că nu a mai avut o experiență de acest gen, în care să folosească Eu Pot pentru o problemă atât de severă precum cea a Sandrei, care, până la urmă, reprezenta o potențială amenințare la viața ei. Dar putem încerca să facem ceva, a spus ea, cel puțin atât timp cât așteptăm ca ea să fie internată în spital.

Caroline le-a explicat că primul pas în Eu Pot a fost să îți dai seama care este abilitatea pe care Sandra trebuie să o dobândească pentru a depăși problema ei de mâncare. Multe sugestii au apărut dar niciuna nu s-a dovedit a fi suficient de potrivită. Ce ar trebui să învețe o fată care supraviețuiește doar cu mere și batoane de ciocolată? În final, Caroline a avut o idee.

– Cum ar fi dacă nu am lua în considerare problema și ne-am concentra pe altceva în loc de asta, a spus ea cu neînțelegere în voce.

Părinții s-au uitat la ea, dezorientați. Ea a continuat să explice:

– Cum ar fi dacă, în loc să vă concentrați asupra Sandrei, toți membrii familiei vor avea o abilitate de învățat? Cum ar fi să devină un fel de joc de familie? Fiecare areți, probabil, un obicei rău pe care încercați să îl depășiți. Și ar putea să fie lucruri minore, nimic atât de provocator precum problema despre mâncare, și vedem ce se va întâmpla în decursul unei săptămâni.

Părinții au primit sugestia Carolinei și au făcut un plan cu ea cu privire la modalitățile în care ei vor proceda. În ziua următoare, la clinică, și-au adunat cei trei copii la masă și le-au prezentat noul joc pe care se presupunea că îl vor juca. Au folosit posteur Eu Pot pentru a expune regulile jocului. Potele au fost imediat încetate de joc. Ele au fost încetate în special de faptul că au putut sugera care sunt obiceiurile proaste pe care părinții ar trebui să le depășească.

– Tu introduceai adesea când ne citești povestea dinaintea de culcare, i-au spus tatălui lor. Nu ne place asta, și vrem să înveți să stai treaz. Și tu, mama, ar trebui să înveți să îți închizi telefonul când ajungi acasă, pentru că mereu sfârșești în a lucra la laptop și a discuta cu clienții la telefon în timp ce te culci. Dacă îți închizi telefonul, nu vei mai lucra până târziu și vei avea mai

mult timp pentru noi.

Copiii au avut plăcerea de a-și spune curiozitatățile cu privire la obiceiurile proaste pe care părinții ar trebui să le depășească. Următoarea sarcină a fost să se gândească la propriile lor obiceiuri proaste și să își închipuie care ar fi abilitățile relevante cu care ar trebui înlocuite. Cea mai mică fiică, în vârstă de trei ani, a decis să renunțe la pătura ei murdăre și pătoasă, sau cel puțin să permită să îi fie spălată din când în când. Cea mijlocie, care era în vârstă de opt ani, a spus că ar dori să învețe să își respecte programul de somn. Ea a explicat că asta ar ajuta-o să fie mai odihnită în ziua următoare și să evite certurile seplăcute cu mama și cu tatăl său cu privire la această problemă. Sandra a ales să își crească unghiile. Ea avea obiceiul prost de a-și roade unghiile până la nivelul la care acestea i-au sângerat de câteva ori.

Când familia a vorbit despre cum să sărbătorească învățarea abilităților, ei au decis să organizeze câte-o celebrare separată pentru fiecare membru al familiei. Planul pentru tata a fost că dacă ar reuși să citească povestea de dinainte de culcare pentru copii timp de șapte zile consecutiv fără să adoarmă, i-ar fi permis să stea până târziu în următoarea dimineață. Mama a vrut să sărbătorească cu o prăjitură mare de ciocolată dacă ar reuși să stea dește de telefon pentru o săptămână întreagă.

Cea mai mică dintre fete a dorit să aibă o

petecare în care să se întincoze în prânzuri. Sandra, realizând că păstrarea tuturor unghiilor lungi era prea provocatoare pentru ea, a întrebat dacă ar fi ok să încerce să își crească câte două, pe rând. Ea a sugerat că de fiecare dată când va reuși să crească două unghii, le va da cu lac de unghii colorat și scîpici.

Toți au promis că se vor încuraja și se vor ajuta reciproc pentru a-și însuși aceste abilități. În plus, s-a decis ca bunicii și câțiva prieteni să îi încurajeze. Caroline a fost principalul susținător al familiei și a plestat legătura cu ei prin e-mail și telefon.

Toată lumea a fost încântată de joc chiar de la început și au avut chiar și un sentiment de competiție. Membrii familiei se observau unul pe celălalt procurând rechinii. Se complimentau reciproc frecvent și au folosit gesturi și semne pentru a-și reaminti unul altuia despre abilitățile lor. Problema Sandrei cu privire la mâncare nu a fost menționată. Părinții au urmat sfatul Carolinei de a conduce jocul spre problema ei cu mâncarea.

– Orice ar face, nu spuneți un cuvânt, le-a recomandat Caroline. Nici măcar un gest. Părinții au acceptat sfatul Carolinei chiar dacă nu a fost prea ușor pentru ei, dar au reușit să facă asta, deoarece, așa cum au spus și ei, ar fi făcut orice pentru a o ajuta. Caroline a încurajat-o pe mama Sandrei să discute cu ea la telefon în fiecare zi pentru a-i da oportunitatea de a-și exprima sentimentele și a se deslăsa.

O săptămână și jumătate după începerea jocului, părinți au fost surprinși când Sandra, dintr-o dată, s-a așezat la masa, la prânz și și-a pus niște mâncare în farfurie. A făcut acest gest pe neobservat, astfel încât le-a luat puțin timp celorlalți să o observe. Nu a mâncat nimic din mâncarea pe care și-a pus-o, dar părinți au urmat stăruința specifică a Carolinei de a nu-i da atenție, de parcă nimic nu s-ar fi întâmplat.

Păru zile mai târziu, când familia încă era prinsă în jocul Eu Pot, Sandra a mâncat prima înghițitură de mâncare normală. În zilele următoare, Sandra a început să mănânce gradual, din ce în ce mai mult, și chiar să coadă mâncare între mesele principale.

Caroline a fost impresionată. Ea știa că este încă o cale lungă pentru ca Sandra să se recupereze, dar atât subnutriția, cât și spitalizarea au fost evitate. În plus, relația dintre mamă și Sandra s-a îmbunătățit și atmosfera pozitivă din familie a fost readusă, în timp ce membrii familiei au învățat să se bucure unii de compania altora, din nou.

O jumătate de an mai târziu, când familia a reușit să ajungă la echilibru, mama a venit să o vadă pe Caroline. Avea probleme personale pe care dorea să le discute, probleme sensibile cu privire la experiențele sale din trecut pe care nu a îndrăznit niciodată să le narnezească înainte, și pe care acum se simte pregătită să le înfrunte și ulterior să le lase în urmă.

La momentul în care raportul a fost scris, atât

mama, cât și Sandra, se simțeau mult mai bine. În plus, mama a devenit un susținător idealizat al Eu Pot, astfel încât a ajutat la organizarea unui workshop despre această metodă pentru personalul școlii la care fetele ei învăț.

Combinăm Metoda Eu Pot și Învățătura Ceramicii, Bilețel, 11 ani

Hooshmand Ebrahimi, un copil de copii care predă Eu Pot în Iran, caută metode pentru a combina învățătura Ceramicii cu Eu Pot. Cu parte a unui proiect sponsorizat de către Consiliul Educațional Shahcheragh, el a creat o cameră specială la mormântul lui Shahcheragh, în orașul Shiraz, pe care o menține camera abilităților. Camera este dotată cu un calculator, o imprimantă și un videoproiector. Copiii vin la camera abilităților la recomandarea profesorilor și cu acordul părinților ca să discute cu Hooshmand, să găsească o soluție a problemelor cu care se confruntă prin învățarea abilităților sociale. Urătura poveste este o ilustrație a muncii lui Hooshmand în camera abilităților.

Poorya este un băiețel în vârstă de 11 ani, elev în clasa a cincea, foarte inteligent și preocupat de sport, fiind parte din Consiliul Elevilor. El împreună cu colegii săi au mers la mormântul lui Shahcheragh și la

camera abilităților, fiind însoțiți de către profesorul lor. După ce ședința a fost gata și copiii au mers să se joage, profesorul a rămas în urmă și l-a întrebat pe Hooshmand ce părere are despre Poorya. Hooshmand a spus că pentru el, Poorya este un băiețel drăguț, care se preocupă de bunăstarea colegilor săi. Profesorul l-a spus ulterior că, în pofida faptului că Poorya era foarte bun la școală, acesta avea probleme acasă. Poorya era neascultător, iar comportamentul său de la școală reprezenta opusul celui de acasă. Hooshmand a fost de acord să discute cu părinții lui Poorya când va vizita școala pentru urmărirea evoluției copiilor care au fost la întâlniri la camera abilităților. Profesorul a promis că îi va arăta pe părinții lui Poorya să vină la școală și să discute cu el despre abilitățile pe care copilul lor ar trebui să le învețe.

În săptămâna următoare, Hooshmand s-a întâlnit cu părinții lui Poorya și cu profesorul lor. Părinții erau persoane educate cu așteptări înalte din punct de vedere academic și comportamental, astfel încât lui Hooshmand i-a fost foarte ușor să înțelegă că Poorya uneori, intenționat sau nu, se comporta ca un copil neascultător sau care își ignora părinții. Hooshmand a vorbit cu părinții despre diferite metode prin care un copil ar putea fi disciplinat și le-a vorbit mai mult despre cea mai productivă metodă de a educa copiii, cea bazată pe Eu Pot. Părinților le-a plăcut ideea pe care Hooshmand le-a prezentat-o și l-au asigurat de

dorința lor de a încerca să folosească o abordare cât mai pozitivă cu fața lor. Când Hooshmand a întrebat care sunt abilitățile pe care părinții consideră că Poorya ar trebui să le învețe pentru a rezolva problemele de acasă, aceștia au răspuns că ar dori să învețe respectul față de părinți. Înainte de plecarea părinților, Hooshmand le-a cerut părinților și profesorului să fie atenți la comportamentul lui Poorya în următoarele săptămâni și să înregistreze fiecare incident prin care Poorya va da dovadă de lipsă de respect față de părinți.

După ce părinții lui Poorya au plecat, Hooshmand a cerut permisiunea directorului școlii de a discuta cu Poorya. Permisivitatea i-a fost acordată și când a-au întâlnit, Hooshmand i-a spus:

– Am vorbit cu mama ta, cu tatăl tău și cu profesorul tău și toți au fost de acord cu faptul că dacă tu vei învăța să îți respecti părinții, te vei simți mai relaxat și mai fericit acasă. Ce părere ai? Ar fi aceasta o abilitate pe care ar trebui să o înveți?

Poorya a fost de acord și a spus că pentru ca el să fie mai ascultător acasă, ar fi necesar, într-adevăr, să învețe abilitatea de a-și respecta părinții. El ar putea să vadă cu ușurință multiplele beneficii ale învățării acestei abilități, printre care și mulțumirea părinților față de el, mai multă afecțiune din partea acestora și note mai bune la școală. Poorya a acceptat să încerce să învețe această abilitate, pe care a dorit să o numească „Sunt un băiat bun”.

Hooshmand i-a spus lui Poorya să le ceară voia părinților să vină la camera abilităților. Părinții lui și-au dat consimțământul și când Poorya a venit la camera abilităților, Hooshmand i-a dat două sarcini ca temă. Prima sarcină a fost să treacă prin textele Coranului și să vadă ce spune acolo despre relația dintre copii și părinți. Apoi, să noteze ceea ce a găsit în caietul lui și să le aducă cu el data viitoare pentru a le discuta împreună. A doua sarcină a fost să meargă la biblioteca școlii și să citească povești din Coran pentru copii și să aleagă unul dintre eroii acestor povești, ca să fie super eroul său.

O săptămână mai târziu, Poorya a venit să îl vadă pe Hooshmand din nou în camera abilităților și să îi arate ceea ce a găsit. A fost la bibliotecă, a citit câteva povești pentru copii și i-a ales pe profetul Joseph drept eroul său.

Deoarece Profetul Joseph a fost eroul cel bun care i-a pus pe părinții săi pe tron, a explicat el alegerea sa. Hooshmand și Poorya au citat ulterior pe internet pentru a găsi o fotografie a Profetului Joseph. Au găsit pe un site person o fotografie a Profetului de când acesta era copil. Apoi au imprimat două copii ale fotografiei. Una dintre ele a fost lipită de către Poorya în Caietul său de abilități Eu Pot, în timp ce pe ce-a doua a pus-o într-o cutie și a aşezat-o pe raftul cu cărți de la el de acasă.

Când despre învățarea Coranului cu privire la

relația cu părinții, el a găsit două citate relevante: *Fă bine părinților tăi și Adreună-te părinților tăi cu termenii asanșfici*.

Cînd a fost întrebat cine dorește să fie susținătorul său în învățarea abilității de a-și respecta părinții, Poorya l-a ales pe profesorul său, care a fost puncta dintre școală și Camera de abilități, directorul școlii, care era cunoscut drept extraordinar de blînd față de copii, și unul dintre colegii săi, care avea o relație deosebit de bună cu părinții săi. Hooshmand și Poorya au lucrat împreună la compunerea și imprimarea unei scrisoare de invitație unice pentru fiecare susținător împreună cu o fotografie aleasă din albumul foto al lui Poorya a persoanei invitate.

Hooshmand a continuat apoi să îi arate lui Poorya o prezentare Power Point pe care a făcut-o pentru el. Prezentarea a fost bazată pe informația pe care Hooshmand a adunat-o de la profesor și de la părinți. Aceasta arăta o imagine și alte desene ilustrend realizările lui Poorya din trecut: o fotografie de-a lui în momentul în care a câștigat un premiu pentru o pictură pe care o realizase cînd era la grîdiniță, o fotografie cu el învățînd să meargă pe bicicletă în perioada preșcolară, o diagramă care arăta faptul că a fost un elev dintre cei mai buni în primele trei clase din școala primară și o fotografie de-a lui unde a fost premiat cu un certificat prin care a devenit membru al consiliului de elevi din școala sa.

La finalul ședinței, Hooshmand l-a întrebat pe Poorya cum ar dori să scribițiorească faptul că a învățat abilitatea de a-și respecta părinții. El a spus, că fără îndoială, ar avea suc de fructe și s-ar uita la desenele animate cu Pantera Roz împreună cu susținătorii lui și colegii săi, în camera abilităților.

Urmatorea ședință, cînd și profesorul lui Poorya a fost prezent, a avut loc în camera abilităților. Timpul a fost petrecut ajutîndu-l pe Poorya să își dezvolte o idee mai clară despre ceea ce înseamnă, practic, respectul față de părinți.

– Dacă vrei să le arăți mai mult respect părinților tăi, gîte cum să faci asta? l-a întrebat Hooshmand.

– OK, hai să ne gândim puțin, a spus Hooshmand înocînd videoproiectorul și arătîndu-i lui Poorya o prezentare Power Point pe care a pregătît-o bazată pe cele două citate din Coran pe care Poorya le-a extras. Hooshmand a început să îi arate lui Poorya un dispozitiv cu cuvintele: *Fă bine părinților tăi*, rugîndu-l să dea câteva exemple de lucruri bune pe care le-a făcut pentru părinții lui în săptămînia anterioară. Poorya a spus că și-a ajutat părinții la sarcinile de acasă, a studiat mai mult ca să le facă pe plac și s-a dus la culcare mai devreme seara.

Toate acestea sunt lucruri bune de făcut, a răspuns Hooshmand, și cu siguranță că îi vor mulțumi pe părinții tăi, dar chiar și mai mult, potrivit cu ceea ce Dumnezeu ne învață, este să facem lucrurile pe care le

poți vedea în următorul diapozitiv.

Următorul diapozitiv conține următoarea listă de virtuți:

- ✓ *Exprimi-ți afecțiunea față de părinți tăi;*
- ✓ *Acută-l-ți părinți;*
- ✓ *Conversați cu părinți tăi;*
- ✓ *Arată-le recunoștința părinților tăi;*
- ✓ *Al grăbi de părinți tăi;*
- ✓ *Răspund-ți părinți.*

Folosind jocul de rol, Hooshmand devenea tatăl, iar profesional mame; el urmădea l-au antrenat pe Poorya să exprime câteva exemple ale acestor virtuți. Următorul diapozitiv a arătat citatul: *Adresați-vă părinților tăi cu termeni onorifici.* În timp ce Poorya se uita la diapozitiv, Hooshmand l-a întrebat ce crede despre următoarea întrebare:

– Ce înseamnă bunătațe? Ce face cineva când este politicos față de unul dintre părinți tăi? Și cum poate un băiat de unsprezece ani să manifeste bunătațe față de părinți tăi?

Bazându-se pe răspunsurile primite de la Poorya la aceste trei întrebări, Hooshmand a compus o listă de directive comportamentale:

- ✓ *Forțează cablu cu părinți tăi;*
- ✓ *Nu îi întrerupe pe părinți tăi;*
- ✓ *Acută-l ordinea primite de la părinți tăi;*
- ✓ *Folosește cuvinte frumoase pentru a te adresa părinților tăi.*

Bazându-se pe aceste directive, Hooshmand și Poorya au scris un document de o pagină pe calculator în care au explicat ce înseamnă în practică, respectarea părinților. Documentul a fost imprimat și atașat de către profesor pe un perete din clasă, drept poster. Deasupra, au scris cele două citate din Coran pe care Poorya le alinase și deosebit au fost abilitățile pe care Poorya le învăța, cu descrierea a ceea ce acestea înseamnă în practică.

Șodinja s-a încheiat cu acordul că sub supravegherea profesorului și cu ajutorul susținătorilor, Poorya își va practica abilitatea în următoarele săptămâni atât în situații simulate cât și în viața reală. După trei săptămâni, profesorul a raportat faptul că părinții lui Poorya au fost satisfăcuți de progresele pe care le-a făcut vizavi de ascultarea față de părinți și progresul în dobândirea abilității de a-și respecta părinți. Prin urmare, era timpul să organizeze petrecerea planificată. Pentru această ocazie, Hooshmand a creat o altă prezentare PowerPoint.

Prima diapozitiv arăta o fotografie cu Coranul venit din cer, și cu cele două învățături: *Fă bine părinților tăi* și *Adresați-vă părinților tăi în termeni onorifici.* Al doilea diapozitiv ilustra eroul ales de către Poorya, și anume Profetul Joseph, iar cel de-al treilea diapozitiv arăta o listă cu diferite modalități în care copiii își pot manifesta respectul față de părinți.

Celebrarea a avut loc în cursul abilităților.

Prezentarea PowerPoint pe care Hooshmand a pregătit-o a fost cuprinsă de Poorya care explică semnificația dispozitivelor și oferă informații despre procesul prin care el a trecut pentru a reuși să învețe această abilitate. La finalul prezentării sale, le-a oferit suc tuturor celor prezenți, după care s-au așezat la desenele animate cu Pantera Roz.

Când petrecerea a fost încheiată și doar Poorya, părinții și profesorul au fost prezenți, Hooshmand l-a întrebat pe Poorya pe cine ar dori să învețe această abilitate de a-și respecta părinții.

– Pe oricine dă pe care profesorul mi-l recomandă, a spus Poorya.

– Și care ar fi următoarea abilitate pe care ai dori să o înveți? a continuat Hooshmand.

– Să lucrez cu copiii în camera abilităților, a spus Poorya cu o privire plină de speranță.

O jumătate de an mai târziu, Poorya chiar l-a ajutat pe Hooshmand din când în când, învățându-i pe copiii care veneau la camerele diferite abilități sociale.

Restabilirea fericii după divorțul părinților

Jacelyne Pouliot este o profesoară pensionată și ambasadoare Eu Pot, cu un cabinet privat de consiliere în orașul Rimouski, în partea de est a Canadei. Ea a contribuit cu această poveste a unei fete de 11 ani care a răspuns cu un număr de probleme la divorțul brusc și neașteptat al părinților. Cazul furnizează un exemplu de fuziune a Eu Pot pentru a ajuta copiii care întâmpină evenimente dificile în viața lor. Când lucrăm cu copiii, este normal să întâlnim situații ca acestea, în care problemele copilului sunt declanșate de circumstanțele din viața lui sau a ei. În asemenea situații, nu am fi capabili să îmbunătățim circumstanțele vieții copilului, dar ceea ce putem face este să îl ajutăm pe copil să dezvolte abilități care să îi faciliteze rezistența și capacitatea de a face față situației.

Părinții lui Sarah s-au desprins în timpul vacanței de vară. Tatăl ei și-a găsit o nouă prietenă și s-a mutat într-un alt oraș, la o distanță de patru ore de casă. Mama ei, care nu și-a putut permite să păstreze casa

familiei, a fost forțată să se mute cu cei doi copii și săi în casa mamei sale, situată la treizeci de minute depărtare de micul lor orașel. Drept rezultat, Sarah a experimentat o mulțime de schimbări nedorite: o casă nouă, transferul la o altă școală, pierderea prietenilor săi cei mai buni și activitățile pe care ea obișnuia să le aibă cu ei, și mai presus de asta, pe tatăl său, pe care l-a văzut doar un weekend pe lună.

Deșănțarea a fost un joc pentru copii. Nu au fost certuri sau alte indicii cu privire la această problemă. Când-o pe Sarah: „Am fost o familie frumoasă. Părinți și prietenii mei spuneaau asta.”

Mama lui Sarah a contactat-o pe doamna Pouliot, care avea cabinetul său privat lângă școala cea nouă, și i-a spus despre problemele lui Sarah. Ea a fost în special îngrijorată de starea emoțională a lui Sarah. Sarah era atât de furiasă și deprimată încât mama sa s-a gândit că ar putea avea gânduri suicidare.

Sarah era nouă ei școală, nouă ei casă și se certa în mod constant cu fratele său de nouă ani, cu mama sa, și la telefon, chiar și cu tatăl său. După ce și-a pierdut cei doi prieteni, nu a făcut nici măcar o încercare de a-și găsi alții noi. A încercat să își găsească niște activități precum teatru sau cursuri de autocăpătare, dar a renunțat la scurt timp de la înscriere. Nu cunoștea pe nimeni și se simțea străină.

Doamna Pouliot i-a explicat mamei abordarea Eu Pot și s-a oferit să se întâlnească cu Sarah câteva zile

mai târziu. Pentru a doua întâlnire, mama a venit împreună cu Sarah care părea amănată și a vorbit în majoritatea ședinței cu ochii în pământ, roșindu-și unghiile.

Doamna Pouliot a început conversația întrebând-o pe Sarah despre activitățile sale favorite din incintă și din afara școlii. Ea a venit să joce, de asemenea, cu viza Sarah să facă peste cinci sau șapte ani. Așa a aflat că Sarah este un artist adevărat care iubea dansul, cântatul și pisicile de teatru, toate aceste activități pe care le făcea cu prietenii ei vechi. În anul anterior, a avut un rol într-o piesă de școală și a primit remarci excelente pentru prestația sa. De asemenea, iubea să deseneze oricând avea ocazia. Marele ei vis era să devină o actriță, dar nu orice fel de actriță, ci una care ar putea cânta și dansa în același timp.

Sarah, de asemenea, visa ca tatăl ei să se mute înapoi în orașul lor, un vis care nu era total nerealist, din moment ce acesta era un plan de-al său pentru următoarea vacanță de vară. El nu și-a găsit un loc de muncă suficient de bun acolo unde locuia, așa că întorcea la fostul său loc de muncă era o opțiune reală. Întorcea tatălui său i-ar fi permis să se întoarcă la vechii ei școală și să își reglească prietenii. Ambii părinți dorau să împartă custodia celor doi copii odată cu mutarea înapoi a tatălui său.

Cu mama sa în sala de așteptare, Sarah s-a deschis treptat în timpul ședinței și a fost capabilă să îi

încredințare doamnei Pouliot multe detalii cu privire la situația sa dificilă. Ea știa că avea multă furie în suflet, dar nu știa cum să controleze aceste sentimente puternice. Era de asemenea conștientă de impactul acestor ieșiri neașteptate față de părinții săi și nu voia să mai facă asta. Întotdeauna rezulta o stare de deprimare și mai profundă după aceste incidente. Se uita pe ea înșelă de fiecare dată când se comporta în manieră în care îi făcea nefericiți pe părinții săi.

Mai târziu, ea s-a forțat să rămână tăcută și să evite certările, gândindu-se că aceasta este cea mai bună cale de a face față furiei. Spre exemplu, nu își exprima supărarea față de tatăl său când îi dădea la ski dar petrecea majoritatea timpului său cu prietena lui. Sarah a explicat:

– Urăsc ceea ce fac, dar nu vreau să spun ceva care să îi rănească ca adevărat sentimentele. Nu îl văd prea des, așa că vreau să mă bucur de timpul pe care îl petrecem împreună, și nu să ne certăm.

A relatat apoi un incident similar de la școală, unde a simțit nevoia să plătească theoremă. Profesoara de muzică a făcut o remarcă în fața întregii clase deoarece ea ar fi atins niște note greșite la flaut. Ea a considerat că este nedrept pentru că învățase să cante la flaut recent, la școala sa nouă, în timp ce alți elevi aveau deja doi ani de practică. Nu a spus nimic, dar s-a simțit foarte indignată și rășinată de ea înșelă.

– Deci, ce crezi că te va face fericită din nou?, a

întrebat-o doamna Pouliot.

– Aș vrea să fim capabili să mă simt bine din nou cu familia mea și să îmi fac noi prieteni, a răspuns Sarah.

– În acest caz, ea crede că știu ce ar trebui să înveți. Vrei să știi și tu?

– Da.

– Cred că trebuie să înveți să fii mai bună la comunicarea cu ceilalți. Cred că trebuie să înveți să îți exprimi mai clar sentimentele în fața celorlalți când ești nefericită sau când ceva te supără. Astfel, nu îți vei mai reprimă sentimentele pentru prea mult timp, ea să eviți să explodezi în final. În cele din urmă, această situație nu s-a produs din vina ta, și ai dreptul să te simți în felul în care te simți. Ce crezi? Te-ar face asta mai fericită?

– Cu siguranță că da, a spus Sarah.

Doamna Pouliot s-a mai întâlnit cu Sarah de trei ori. Ele au folosit acest timp petrecut împreună pentru a vorbi și a practica cum să își comunice sentimentele fără a recurge la furie. Sarah, care iubea teatrul, s-a bucurat să joace diferite roluri asemănătoare cu situații din viața reală în care trebuia să își exprime sentimentele. Ea a practicat diferite roluri prin care își exprima sentimentele față de tatăl său, de mama sa, de profesoara de muzică și chiar față de fratele ei mai mic. Într-unul dintre roluri, care a fost repetat de mai multe ori, ea a vorbit cu profesoara de muzică, explicându-i că de mult s-a simțit sentimentele când a menționat

despre greșeala ei în fața întregii clase. În jocul de rol, ea i-a spus profesorei că ar fi preferat să vorbească despre asta cu ea după ce ora s-ar fi încheiat, și când colegii ei nu ar fi fost de față. Ea a explicat, de asemenea, fără nicio urmă de furie, că alți elevi au practicat flautul timp de doi ani, dar în cazul ei, ea a avut la dispoziție doar câteva luni.

Între ședințe, Sarah era încântată să își pună noile abilități de comunicare în practică. Ea a avut nemuritoare șanse să învețe cum să își controleze impulsivitatea și să își exprime adevăratele sale sentimente față de tatăl său, de mama sa, și în special față de fratele său.

Doamna Pouliot a sfătuit-o: "Respiră profund și gândește-te de două ori înainte de a vorbi. Încearcă să practici în fiecare zi, ca o acțiune, în timp ce te gândești mai întâi ce vrei să spui și apoi să o spui într-o manieră în care să nu rănești sentimentele nimănui. Căutând vei realiza că te vei simți mult mai bine."

„Să mă gândesc de două ori înainte să vorbesc și viața va fi mai ușoară", a spus Sarah repetând cuvintele doamnei Pouliot. Această propoziție a devenit precum o mantră pentru ea. A recitat-o, în mintea ei, de mai multe ori pe zi și și-a practicat abilitatea această, la școală și la casa tatălui său.

A doua oară când doamna Pouliot a întâlnit-o pe Sarah, i-a spus:

– Știi, Sarah, cred că există și o altă abilitate care te-ar

determina să fii și mai fericită.

Cred că te-ar face și mai fericită dacă ai învăța să te concentrezi pe lucrurile care te fac fericită și să le permiți adulților să îți rezolve singuri problemele. Cred că ar fi bine pentru tine să înveți să nu dai atenție când părinții tăi vorbesc la telefon despre lucruri precum problema banilor sau timpul petrecut alături de tatăl tău. Din nou, această situație nu este vina ta. Nu este bine pentru tine să duci povara acestor lucruri. Este responsabilitatea lor, și nu a ta, să rezolve aceste probleme.

Sarah a fost de acord.

– Dacă dorești, îți dau această carte, a spus doamna Pouliot în timp ce i-a înmănat un caietul colorat lui Sarah. Îl poți folosi pentru a ține un jurnal al lucrurilor bune care ți s-au întâmplat. Spre exemplu, în fiecare zi poți scrie două momente care te-au făcut fericită, poate mici lucruri care se întâmplă acasă, la tatăl tău sau la școală. Poate fi orice, precum faptul că ai vizitat o pădure frumoasă la școală, sau fratele tău care a flectat ceva ce te-a amuzat, un coleg zâmbindu-ți la școală sau cineva interesat de talentul tău artistic. Ce spui? Ai dori să încerci?

– Nu prea vreau să mai scriu. Am deja o mulțime de lucruri de scris pentru școală, a spus Sarah.

– Știi, de fapt nu trebuie să scrii nimic, ai putea să faci desene ale momentelor tale fericite. Ești un artist atât de bun, a sugerat doamna Pouliot. Ideea de a se exprima

prin desene mai degrabă decât prin cuvinte i-a spus lui Sarah.

– Și dacă în unele zile nu vei avea niciun moment de fericire, e bine și așa. Nu te îngrijora pentru asta. Nu trebuie să născuțezi nimic. Așteaptă să vezi dacă ziua următoare va fi una mai fericită.

Pentru următoarele săptămâni, Sarah a devenit imaginii dragute aproape în fiecare zi în micșutul său jurnal cu carucule, ilustrând momente fericite, după care, brusc, s-a oprit. A motivat prin faptul că poate să facă acest exercițiu mental acum, și și-a demonstrat punctul de vedere spunând că a devenit prietenă cu o colegă cărora de asemenea îi place teatrul. Părușesc deja să facă o piesă de teatru pentru finalul anului școlar. Fetele au propus deja această idee profesorului lor care a fost mai mult decât încântat să își dea acordul și chiar s-a oferit să le acorde ajutor.

Sarah a adăugat:

– În sfârșit am găsit o prietenă cărora îi place teatrul la fel de mult cum îmi place și mie.

Sarah a făcut un progres atât de rapid încât a fost uimită de ea însăși. Notele ei s-au mărit, și-a făcut câțiva prieteni în timp ce lucra la un proiect pentru artă, s-a bucurat de timpul petrecut cu mama și fratele său din nou, tatăl ei i-a acordat mai multă atenție, profesora de muzică și-a cerut scuze și a fost foarte draguță cu ea, și mai presus de toate, a fost foarte încântată de noua sa piesă și de ideea că ar putea avea

un viitor în teatru în timp ce s-ar distra dansând și cântând.

La ultima ședință Sarah arăta destul de diferit față de fetița deprinsă și furioasă care se așta constant la pământ și își rodea unghiile.

– Ai stăpân talent, Sarah! Valorifică-l! A spus doamna Powell. Sper să te vezi într-o zi la TV sau la teatru. Ai tot ceea ce trebuie!

Sarah a răspuns cu un zâmbet frumos!

Găsim o cale pentru a coopera cu profesorul, hăilejel, 11 ani

Carolien van Idoorik este un educator special la șkola primară De Bron în orașul Roosendaal în Olanda. O parte din munca sa este încurajarea profesorilor în cooperarea cu copiii speciali sau cei cu nevoi speciale plasați în clasele normale. Contribuția ei este o poveste despre cum a folosit Eu Pot pentru a ajuta un băiat cu un comportament provocator, diagnosticat cu ADHD și sindromul Tourette, să își restabilească relația bună cu profesorul său.

Geert avea prostul obicei să commenteze când oricine spunea orice în clasă, fie el elev sau profesor. Într-o zi, Geert a insultat un coleg de clasă. Profesoara i-a spus să își ceară scuze și să înceteze în a mai vorbi așa cu copiii.

– Aceasta este o țară liberă, prin urmare și eu sunt liber să spun ceea ce vreau, a spus Geert cu o privire arogantă pe chipul său.

Profesoara a răspuns, potrivit cu acordul pe care îl făcuseră mai devreme, și i-a spus lui Geert să se mute

în colțul clasei, un spațiu dedicat pauzei. Când Geert a refuzat, profesoara a contactat-o pe Caroline și a rugat-o să vină să îl ajute să comunice cu el.

Când Caroline a venit, ea i-a cerut lui Geert să o însoțească și să vorbească cu ea. Geert era furios dar s-a supus. Când au fost doar ei doi, Caroline i-a spus că și-a dat seama că este furios și i-a cerut să explice motivul furiei sale. Geert i-a spus despre nemulțămirile sale față de el și despre relația cu profesoara sa.

– Sunt altul și obsedat de „alțuia lui” deoarece ea mereu este într-o stare proastă, a exclamat el. Caroline i-a permis lui Geert să vorbească liber și s-a abținut să commenteze ceea ce el spunea. Când a început să se calmeze, Caroline l-a întrebat dacă este ceva la care el ar dori să fie mai bun ca să aibă o relație mai bună cu profesoara lui.

Geert s-a gândit pentru o clipă și apoi i-a venit o idee.

– Poate ar trebui să învăț să evit să vorbesc cu ea. Ar fi mai bine cu decît să îl spun ceva, să scriu lucrurile cu care eu sunt de acord în caietul meu și să aștept să vorbească cu ea în următoarea pauză.

– Este o idee grozvie! a spus Caroline și a continuat să îl întrebe care ar fi beneficiile pe care le-ar obține dacă ar învăța asta.

Geert și-a răspuns.

– Voi fi pedepsit mai puțin și eu nu va mai fi într-o stare atât de proastă, a spus el.

Caroline i-a întrebat apoi:

– Pe o scară de la una la zece, în cece ce privește cât de mult ești tu capabil să nu spui nimic și să aștepti până în poază, unde te-ai situa tu acum?

– Șapte, a răspuns Geert.

– Uite, Geert, acest punct de aici de pe podul este zece, iar cel de aici este una, a explicat Caroline, arătând către cele două puncte de la colțurile opuse ale camerei. Do-te și stai într-un punct în care crezi tu că ești acum și spune-mi care este și de ce ești acolo, și nu la cinci sau patru, de exemplu.

Geert a marș în punctul care corespundea cifrei șapte și a spus:

– Sunt aici deoarece au fost multe clipe în care nu am spus nimic, chiar dacă nu am fost de acord cu ea.

– În ordine, a spus Caroline și apoi i-a cerut lui Geert să meargă spre punctul zece pe scala imaginată.

– Cum te simți când ești aici, a întrebat Caroline.

– Mai bine.

– Ce te face să te simți mai bine?

– Nu există nici o discuție.

– Ok, și cum te face asta să te simți?

– Mai bine.

– Bun. Vezi altceva?

– Nu.

– Ce pot alți oameni să vadă diferit?

– Hm, poate faptul că sunt puțin mai tăcut.

– Ce va vedea doamna profesoară ca fiind diferit?

– Poate că suni mai bun decât de obicei.

– Hm, ce va vedea că faci diferit?

– Faptul că nu vorbesc.

– Că nu vorbești. Ok, asta ar fi grav.

– Da.

– Deci, ce vei face săptămâna asta pentru a te muta de la șapte la opt?

– Voi ridica mâna.

– Adică vei ridica mâna ca să arăți că vrei să spui ceva? Asta e ceea ce vei face săptămâna asta, să ridici mâna. Ok, sună ca o idee bună pentru mine.

Caroline a creat un caiet de exerciții pentru Geert și i-a decorat cu poze legate de fotbal, care era de fapt pasiunea lui Geert. În timpul întâlnirilor lor, ei foloseau acest caiet pentru a plănuși și a lucra la proiectul lui Geert. Pe prima pagină a caietului Geert a scris următoarea descriere a abilității pe care urma să o învețe: *Când nu sunt de acord cu profesoara mea, îi voi spune în timpul pauzei.*

Geert a ales una din păpușile de pus pe deget ale Carolinei pentru a fi creatura sa puternică, sau amicală sa, așa cum îl numea și a decis să îi ceară colegului său de clasă să fie susținătorul lui.

Caroline a observat că lucrând în modul acesta cu Geert, băiatul și-a îmbunătățit abilitatea de a vedea și de a reflecta asupra propriului său comportament. Spre exemplu, într-una din sesiunile de la finalul muncii lor împreună, Geert s-a plâns pe locul nouă pe scala

imaginarii. Caroline i-a rugat să facă un pas în față și să se mute la zee.

– Nu, nu vreau, a spus Geert, pentru că nu m-am descurcat atât de bine săptămâna asta. Nu merit să flu la zee. Voi sta aici la nouă.

Geert a învățat să se înțeleagă mai bine cu profesoara sa și să vadă rolul pe care el l-a jucat în problema de la școală. El s-a bucurat de întâlnirile cu Caroline și i-a vorbit deschis despre mai multe lucruri care se întâmplă în viața lui. El obișnuia să fie criticat pentru comportamentul său de toate lumea. La pedinele cu Caroline, accentul nu a fost pus pe problema sa, dar pe ceva pozitiv, pe abilitatea de care el avea nevoie pentru a fi mai bun și pentru a evita să intre în probleme.

Mama lui Geert, care a avut o atitudine încurajatoare cu privire la pedine, i-a spus Carolinei ulterior faptul că procesul a avut un efect pozitiv în abilitatea sa de a-și reflecta propriul comportament și sima de sine.

Tratarea hiperactivității prin dezvoltarea răbdării, febră, 12 ani

Christine Beuier este un consilier care lucrează pentru un centru de consiliere a familiilor într-un oraș numit Donauesching, în Bavaria, Germania. Un caplu cu care ea s-a vinat pentru câteva pedine din cauza problemelor lor maritale și-au exprimat îngrijorarea față de fiica lor, Carla, în vârstă de 12 ani, o fată supraponderală care a fost diagnosticată cu ADHD și care suferă de probleme de concentrare și impulsivitate. Potrivit părinților ei, situația socială în care era Carla, printre colegi, sau în școală, la lecțiile de dans, sau în compania prietenilor, erau chiar provocatoare. Era dificil pentru ea să își facă prieteni și în situațiile sociale ea se retrăgea cu ușurință și a experimentat de neamănădat ori postură de străin, de parca ar fi din exterior. Pediatrul i-a prescris fizioterapie dar părinții au refuzat să îi dea medicamente și au dorit să găsească alternative non-chimice. Christine le-a spus părinților despre Eu Pot și ei au decis să o aducă și pe ea la pedina următoare. Asta e ceea

ce s-a învățat.

Când Carla a sosit cu părinții ei, Christine a observat că o parte din muncă fusese deja făcută acasă. Mama ei a vorbit cu Carla despre problemele ei, în mare, și împreună au început o listă de abilități pe care ea ar trebui să le dezvolte pentru a le depăși. Ea ar trebui să învețe, printre altele:

1. Să li lase pe adulți să își termine propozițiile fără a-i întrerupe,
2. Să ridice mâna la școală și să ceară permisiunea de a vorbi,
3. Să fie bună cu fetele ei mai mici, cu dizabilități, pe care l-a lovit de multe ori,
4. Să stea liniștită pentru perioade mai lungi de timp,
5. Să se concentreze asupra sarcinilor de la școală, cât și acasă.

Privind părinților ei, totuși, cel mai important lucru pentru Carla ar fi să învețe să se comporte adecvat în situații de grup, să își controleze impulsivitatea și să învețe să își aștepte rândul.

– Deci, ce spui, Carla? Este asta ceea ce trebuie să înveți? a întrebat Christine.

– Da, a spus Carla și a început să descrie diferite situații de la școală, de la lecțiile de dans și cu privire la colegii ei, pe care ea le-a găsit deosebit de dificil de a le face față. Sunt, pur și simplu, prea nerăbdătoare, a spus Carla.

Când beneficiile învățării acestei abilități au fost discutate cu Carla, aceasta a înțeles foarte multe:

– Prietenii mei m-ar respecta mai mult și ar dori să se joace mai mult cu mine, poate că mi-aș face chiar și câțiva prieteni noi, nu aș fi atât de des cartată de către profesori, nu ar trebui să mai stau cu fața la perete atât de des, aș fi capabilă să ascult mai bine ceea ce spun profesorii, și nu aș mai cauza altora probleme la lecțiile de dans. Beneficiile pur și simplu au curs din ineriorul ei.

Carla a decis să își numească abilitatea "Tonal de așteptare". Ea a explicat că de multe ori când formări un număr de telefon și trebuie să aștepti pentru răspuns, accepți pur și simplu de relaxare care face așteptarea mai ușoară, te faci calm și îți oferi șansa de a reacționa potrivit atunci când la final și se răspunde. Drept creatură sa supranaturală, Carla l-a ales pe Cindy, calul ei, care era cunoscut pentru abilitatea sa de a aștepta stădător.

Când a fost întrebată pe cine dorește să alunge drept susținători în învățarea abilității numite "Tonal de așteptare", Carla a dorit, pe lângă părinții ei, pe bunicii ei, doi prieteni, profesorul de la școală și cel de la cursurile de dans. Înainte de scurta următoare, ea le-a cerut tuturor să o susțină și a fost mândră să anunțe că ei toți au fost dornici să fie susținătorii ei.

Carla a știut exact cum dorește să străduțorească. Ea a vrut să își invite grupul de dans, profesorii, părinții

și buniciile la o petrecere într-o gălănie, amintind-oare cu cele pe care părinții ei obișnuiau să le aibă cu prietenii lor, și a vrut ca petrecerea să aibă loc acasă, exact cum procedau părinții ei cu prietenii lor. Părinții Carlei au fost de acord cu dorința ei și i-au promis că vor organiza o asemenea petrecere de îndată ce ea își va fi învățat abilitatea.

Profesoara Carlei a fost prezentă la una din următoarele sesiuni. În această întâlnire, Christine a cerut tuturor să îi spună Carlei de ce credeau ei că ar trebui să dezvolte abilitatea numită "Tonal de așteptare".

– Cred că poți să o faci, a spus profesoara Carlei, pentru că tu cu mult timp în urmă ai luat note bune la testul de matematică, cu toate că matematica a fost întotdeauna dificilă pentru tine. Părinții au răspuns la aceeași întrebare spunând:

– Considerăm că poți să faci asta deoarece fiind fiica noastră, ești o fată puternică.

Cum Carla asculta, ochii ei strălăceau.

– Spune-mi, Carla, cum vei practica abilitatea de a aștepta cu răbdare rîndul tău, a întrebat Christine. Ce poți face pentru a sta în așteptare?

– Voi purta o poală cu Cindy în buzunarul meu și mă voi uita la ea cînd va trebui să aștept pentru ceva, și nu o voi pune înapoi în buzunar pînă cînd nu va fi rîndul meu, a explicat Carla.

– Este o idee extraordinară, dar cum îți vei aminti să

facei asta, a întrebat Christine.

– Îmi voi aminti spunîndu-mi Sose, a spus Carla.

Un plan a fost creat potrivit cu modul în care Carla va începe antrenamentul la școală, prin pași mărunți. Carla a fost de acord cu profesorul ei, care îi va informa pe colegii Carlei despre plan, astfel încît și ei să o susțină la rîndul lor. Ea a fost, de asemenea, de acord cu profesoara care a propus să creeze un jurnal în clasă, unde amîndouă să scrie note despre progresul Carlei, și colegii, de asemenea să aibă permisiunea de a nota observațiile lor în el.

– Mai e un lucru la care trebuie să te gîndim, Carla, și anume cum vei cu ceilalți să îți amintescă de abilitatea ta dacă uneori vei uita și vei deveni nerăbdătoare din nou?

Carla, inventivă, așa cum era, a venit cu o idee bună. Ea și-ar ruga prietena cea mai bună, care stînea chiar lângă ea în clasă, să îi spună Cindy, în cazul în care ea devenea nerăbdătoare. Profesoara a fost, de asemenea, informată despre cavinta magie pe care i-ar putea folosi pentru a o ajuta pe Carla să revină la "Tonal de așteptare".

Carla și-a învățat abilitatea nouă devotat decît oricine s-ar fi așteptat și celebrarea sa a fost un mare succes. După celebrare, Carla și-a exprimat interesul de a-și extinde abilitatea nou învățată în alte zone din viața ei, precum la lecțiile de dans, în situații în care se gîseau alături de prietenii ei și chiar în învățarea rîndului cu

fratele său. Carla a fost foarte fericită că a învățat o abilitate atât de importantă și părinții ei au fost foarte mândri de ea.

Profesoara Carlei a fost impresionată de ceea ce s-a întâmplat. Ea chiar i-a recomandat unuia dintre colegii săi de la școală să lucreze aceeași abordare cu o fetiță care avea același tip de problemă. Profesorul nu numai că a primit sfatul său, dar de asemenea i-a cerut Carlei, care deja avea experiență, să devină una din susținătoarele acelei fetei.

Învățăm să ne oprim din joc, băiat, 14 ani

Saija Reine este un psiholog pentru copii și adolescenți care lucrează într-un centru de sănătate mentală din orașul Kuopio din Finlanda. În vârstă de 35 de ani, ea vede frecvent tineri care au devenit dependenți de jocurile pe calculator. Ea a contribuit cu următoarea poveste pentru a ilustra cum folosește Eu Pot pentru a depăși această problemă. Povestea este interesantă deoarece pare să contrazică unul din principiile cheie ale Eu Pot, și anume regula conform căreia abilitățile care trebuie învățate nu trebuie să oprească lucrul greșit, ci să învețe să facă lucrul corect în schimb. Cu toate acestea, citind acest caz, veți realiza că băiatul nu a învățat să se oprească să facă ceea ce era greșit, ci a învățat pur și simplu să fie capabil să renunțe la jocurile pe calculator după ce s-a jucat pentru o perioadă de timp hotărâtă în prealabil.

Când mama lui Nilo a rezervat o întâlnire la centru, a oferit câteva informații lui Saija. Ea a explicat că Nilo, care avea 14 ani, fusese diagnosticat cu cățiva

ani în urmă cu sindromul Asperger. Nîlo a fost un băiat scriitor, rezultatele sale academice și cunoștințele în domeniul computerelor au fost impecabile, dar abia avea vreun prieten și ținea să fie mai degrabă stîngaci în interacțiunile sociale cu alți oameni. El adesea jîgrea lumea spunînd ceva nepotrivit sau lipsit de tact. Potrivit mamei sale, era incapabil să înțeleagă sentimentele altor oameni și nu era neobișnuit pentru el să fie pînat la școală de către colegii lui. Un alt semn al sindromului Asperger a fost faptul că încă de la o vîrstă fragedă, Nîlo arăsa o tendință puternică de a se fioca pe lucruri.

– Despre ce crezi că ar trebui să vorbim?, a deschis Saija ședința cu mama lui și cu Nîlo.

– Nu știu, a spus Nîlo răgușit.

– Dar dumneavoastră, despre ce credeți că ar trebui să discutăm?, a întrebat-o Saija pe mama sa.

– Nîlo a avut o săptămîină cu fixații, a răspuns mama lui.

– Asta este doar problema ta, pentru că nu înțelegi voința sa să joce destul timp pe calculator, i-a întors vorba înapoi mamei.

– Este fixat pe jocurile pe calculator, a explicat mama.

– Care sînt jocurile pe care le joacă? a întrebat Saija arătînd interes față de pasiunea lui Nîlo.

– Preferatul meu este Flash Point. Este fantastic. Îți permite să îți creezi propriul tău câmp de luptă, a explicat Nîlo cu entuziasm în vocea sa.

– Cu cine joci Flash Point?

– De obicei singur, dar uneori cu virul meu sau cu un alt prieten.

Mama sa l-a întrerupt:

– Chiar mă reamintesc situația asta. El devine atât de absorbit de joc, astfel încît atunci cînd joacă, ȳpă: acide-l, acide-l, a explicat mama cu o privire îngrijorată.

– Cum ați încercat să abordați această situație acasă?, a întrebat-o Saija.

– Ei bine, i-am amenințat odăvră că sînt calculatorul din prich, deoarece nimic altceva nu pîrea să funcționeze. Asta doar a făcut lucrurile mai rele. Nîlo a făcut un acces de furie înfiorător, a explicat mama cu rezignare. Ea a explicat că situația a devenit atât de serioasă încît Nîlo a început să își neglijaze temele. A renunțat și la a mai face ceva timp de patru zile la rînd. În plus, a amenințat-o pe mama lui că se răzvrătește dacă ea ar pune mâna pe calculatorul lui.

– Ați încercat și altceva, altceva care să fi fost de ajutor?, a întrebat Saija.

– Am stat jos, întregă familie și ne-am gîndit să realizăm pentru prima oară, un acord scris despre folosirea calculatorului, atît pentru Nîlo cît și pentru fratele lui mai mic, a spus mama.

– Asta este o idee excelentă, a spus Saija, încurajînd-o pe mamă să continue cu acest plan.

Într-o zi ședința să se sfîrșească, Saija i-a

prezentat mamei și lui Nîlîo caietul de exerciții Eu Pot și le-a spus principiile generale ale metodei. Asta mama cînt și Nîlîo au manifestat interes față de această metodă. Saija a spus:

– Mi-ar plăcea să vă faceți timp acasă și să stați împreună să vă gândiți ce abilitate ar avea nevoie Nîlîo să învețe pentru a-și depăși problema. Ce credeți? Ați putea face asta?

Ei amândoi au dat din cap în semn de aprobare. Saija a continuat:

– Ok, bine, și Nîlîo, ar vrea ca tu să faci ceva special. Mi-ar plăcea să te gîndești, pînă săptămîna viitoare cînd ne vedem, la un nume pentru abilitatea pe care vrei să o înveți.

Trei săptămîni mai tîrziu, Saija s-a întâlnit cu Nîlîo și cu mama sa din nou. Auzindu-l plînsu mult mai liniștit în comparație cu prima lor întâlnire. Fuseseră mult mai puține probleme cu folosirea computerului de cîntre Nîlîo. Familia chiar a avut o întâlnire în care au decis să semneze un contract cu privire la folosirea computerului, care implica fiecare membru al familiei. În plus au fost făcute planuri preliminare cu privire la decidența unei zile pe săptămîna în care nu se va folosi calculatorul. Cu toate acestea mama era încă îngrijorată de faptul că Nîlîo nu va fi capabil să renunțe la joc de unul singur, fiind că tatăl sau mama se să îi spună să facă asta.

– V-ați gîndit la abilitatea pe care Nîlîo trebuia să o

învețe?, a întrebat Saija.

– Cred că cea ce trebuie să învețe este abilitatea de a renunța la jocuri, a spus mama.

– Ok, sună bine. Ai găsit un nume pentru abilitatea asta, Nîlîo?

– O voi numi "Booting".

– Te referi la bootingul unui computer? Ca atunci cînd apăsăm Control-Alt-Delete?

– Da.

– Bine, asta este inteligent. Deci acum avem o abilitate și chiar un nume pentru ea. Gecare. Următorul lucru pe care trebuie să îl facem este să ne gîndim la ce te va ajuta pe tine să fii bun la "Booting".

Nîlîo a înțeles întrebarea și fără nicio ezitare a început să facă o listă cu diferitele beneficii:

– Mama nu va mai țipa, va fi mai calmă acasă, voi avea mai mult timp să mă joc afară și să îmi fac terrore în linie.

– ...și te vei descurca mai bine la școală, a adăugat mama.

– Poți să te gîndești la o creatură puternică care să te ajute să înveți "Abilitatea Booting"? a întrebat Saija.

– Poate fi un animal? a întrebat Nîlîo.

– Sigur, de ce nu.

– În acest caz o vreau pe Missie, pisica noastră, să fie creatura mea puternică.

– Ok, și cine dorești să fie susținătorii tăi?

– Mama și tata... și fratele meu mai mic.

– Bun, acum venim să o întreb pe mama ta: Ce vă face să credeți că Niilo va învăța "Abilitatea Booting"?

– Cred că o va învăța deoarece el de obicei învață tot ceea ce decide să învețe și pentru că vede cât de benefic este asta pentru el, a spus mama sa.

Saija i-a explicat apoi lui Niilo că o parte a Eu Pot este să sălățorească învățarea abilității într-un fel sau altul și i-a cerut să se gândească cum va dori să sălățorească atunci când va fi învățat "Abilitatea Booting". Niilo s-a gândit pentru un minut, s-a așezat la mama sa și a zis:

– Putem cumpăra prăjiturile cu ciocolată și Coca-Cola și să avem parte de un moment delicios în familie?

În ultimele două săptămâni, Niilo chiar a demonstrat "Abilitatea Booting" acasă de câteva ori și faptul că își dorea să continue să practice această abilitate. Contractul spune că dacă va fi citat "Abilitatea Booting", atât Misse, plăcica, cât și mama îi vor aminti simplu, doar spunând cuvântul "Booting".

Niilo, de asemenea, a sugerat că ar putea prodica "Abilitatea Booting" și fratelui său mai mic. Când Niilo și mama sa erau pe punctul de a pleca, Saija a vorbit cu mama sa, între patru ochi. Saija i-a spus mamei că dacă dorește să încurajeze dezvoltarea pozitivă a lui Niilo să practice lauda prin bărbă, prin care ea să spună și altor persoane, în prezența lui Niilo, despre schimbările sale pozitive.

– Este o idee bună, a spus mama. L-aș putea lăuda

sopului meu cât și în fața bunicii sau a mătușii.

Doză luni mai târziu, Niilo a venit cu mama sa la cea de-a treia pedină.

– Sunt bine, au fost cuvintele de început ale lui Niilo.

Mama a fost de acord și a spus că Niilo și-a făcut bine treaba la școală și că de câteva ori a fost capabil să scrie la joc de unul singur.

– Întotdeauna îmi fac temele înainte de a deschide calculatorul, a adăugat Niilo.

Au fost de asemenea și alte progrese. Mama a spus că Niilo nu a mai fost atras niciodată în conflicte de natură fizică la școală, chiar dacă a fost șicant de câteva ori cu remarci nepotrivite.

– Oarecum, el a fost capabil să se controleze și să stea departe de atacul altora, a spus mama cu voce tare, și mai presus de toate, ne povestește mai mult despre experiențele sale, atât nouă cât și profesorilor săi, și chiar și-a făcut câțiva prieteni noi în clasă.

Sedinta s-a încheiat cu o conversație despre ce fel de celebrare ar dori Niilo să organizeze împreună cu frațele lui mai mic când amândoi vor fi devenit suficient de buni în abilitatea de a rezolva de bunăvoie la jocurile pe calculator.

Sequencia 4: Metoda Ka-Po! cu o activitate colectiva

Grădnicul Leneș și Fărnicia Muscătoare

Consilia Schöldberg, Sina Vildt, Lennart Mattson și Cecilia Jonsson alcătuiesc personalul de la Liljensholmen, o școală mică de terapie pentru copii cu nevoi speciale din Stockholm, Suedia. Problema lor a fost că toți cei șapte copii dintr-o clasă specială erau lipșiți de motivație. Nu voiau să înțeleagă, nu voiau să memoreze și aveau o atitudine negativă visavi de muncă de la școală în general. Un pas important în filozofia Metodelor Eu Pot cu întreaga clasă este prezentarea ideii în fața copiilor. În această poveste, precum și în altele care implică întreaga clasă, profesorul a venit cu o metodă cu caracter de joacă pentru a lansa proiectul.

– Consiliul Școlii ne-a chemat la o întâlnire la primărie, au spus. La întâlnire, Consiliul ne-a informat că a apărut ceva care a afectat multe școli din Stockholm, dar nimeni nu știa ce este. Singurul lucru care era cunoscut, era faptul că mulți elevi din oraș sufereau de simptome similare: energie scăzută, lipsă de inițiativă, refuzul de a deschide cărțile, începerea sarcinilor de

școală, sarcini efectuate doar pe jumătate, elevi care stau precum sacii de cartofi în băncile lor, și doresc să le poartă după ce abia au început. Consiliul Școlii a chemat profesori din diferite școli la o întâlnire, deoarece voiau să întrebe despre copiii din școli și să găsească o modalitate de a depăși asta. Ei doreau ca profesorii să vorbească cu copiii pentru a încerca să afle ce poate fi, astfel încât să aibă un nume pentru problema aceasta și să fie capabili astfel, să informeze oamenii despre ea.

Copiii au recunoscut simptomele și au fost de acord că școala trebuie să îi fi fost afectată de ceva, orice ar fi fost aceasta.

– Nu-am gândit la asta, a spus profesorul, și pare să fie acest caz. Profesorii apoi i-au întrebat dacă doresc să învingă această problemă, așa cum Consiliul Școlii spera să facă. Toată lumea a fost de acord, cu o umbră de îndoielă.

– Nu credeți că avem nevoie de un nume pentru acest lucru? au întrebat profesorii. Cum ar putea să se numească? Multe sugestii au fost făcute de către copii, iar la final, s-a ajuns la concluzia că ar trebui să fie numită *Grieturașul Leneș*, iar pentru ca toți copiii să scape de ea, ar trebui să devină *Furnicășe Muncitoare*. Ei au identificat multe beneficii ale trecerii de la *Grieturașul Leneș* la *Furnicășe Muncitoare*. Acesta includeau note mai bune, adulți mai fericiți și mai puțin stricăci, copii plini de viață și fericiți, și ultima, dar nu

cea din urmă, recompensa. Profesorii au fost de acord că, desigur, copiii trebuie premiați într-un fel sau altul dacă devin *Furnicășe Muncitoare*.

O decizie a fost luată ca petrecerea să fie organizată când *Grieturașii Leneși* vor fi plecați. Copiilor li s-a oferit șansa să exprime ceea ce își doresc pentru petrecere. Ei au dorit ca petrecerea să aibă loc vineri, să aibă răcoare și jocuri pe care toată lumea să le poată juca, și să aibă și video-uri pe care să le urmărească. În plus, ei voiau să aibă ceva dintr-un caz de recompense, un amănunt care a fost introdus mai devreme în clasă. De asemenea au fost de acord că ar putea avea două celebrări în loc de una singură.

Prima celebrare ar fi organizată când ei vor fi făcut progrese mari în eliminarea *Grieturașilor Leneși*, iar o petrecere mai mare când toți *Grieturașii Leneși* vor fi dispăruți. Acordul consta în faptul că de fiecare dată când copiii au completat sarcinile lor la școală, să primească o piatră. Piatra va fi găsită într-o vază iar când vaza se va fi umplut, prima petrecere ar fi organizată. Prima dată, copiilor li s-a cerut să umple o vază mai mică, după care una mai mare.

De îndată ce planificarea sărbătoririi a fost completă, copiilor li s-a spus că pot avea creații cu puteri supranaturale care să îi ajute în procesul lor de învățare. Ideea a fost bine primită și toți copiii au făcut desene în care și-au reprezentat propriile creații. Varietatea a fost mare, începând de la câșcul unui

biliat, pînă la o albini floreasă care ar trebui să îi însope pe Greierile Leneș. Toate creaturile cu puteri supranaturale au fost plasate pe un perete, în fața sălii de clasă.

Apoi a fost o discuție despre ce ar fi trebuit să fie dacă lucrurile nu mergeau conform planului.

– Ce să facem dacă uneori ne pierdem pe drum și Greierii Leneși se întorc brusc? i-a întrebat profesorul pe copii.

– Știu, Greierii Leneși sunt încăpățînați și e nevoie de un efort uriaș pentru a scăpa de ei. Veți avea nevoie de multă răbdare și perseverență ca să deveniți Furnicuțe Muncitoare, nu veți primi totul de-a gata, precum o scrisoare în cutia poștală. Ce spunți? Ce trebuie să facem cînd întîlnim greutăți?

Copiii au venit cu multe idei: ar fi putut să își țină ochii pe desenele cu creaturile lor puternice, profesorul ar putea ține vaza în mîină, să o scuturo și să le reamintescă de petrecere, să folosească exclamații precum: *Furnicuțele Muncitoare înving!* sau *Gata cu Greierii Leneși*. Acestea au fost modalitățile în care copiii s-au gândit că regretul ar putea fi depășit. Copiii au spus că sunt încercători că vor putea depăși greșelile și că ar putea să devină Furnicuțe Muncitoare deosebite sunt determinați să abia petrecerea pe care o plănuiesc. În final, a venit vremea să decidă cine ar trebui să îi susțină în acest proiect. Copiii au dorit să fie susținuți de către profesori și de către părinți.

De îndată ce planul a fost făcut, proiectul a început. Pietrele au fost colectate în vase și în ciuda regretelor inevitabile, copiii erau buni la menținerea concentrării asupra sărbătorii viitoare. În plus, pe lângă profesori și părinți, copiii s-au susținut unii pe ceilalți prin încurajări și reaminderi reciproce. Nivelul sarcinilor de la școală s-a îmbunătățit semnificativ.

Într-una din zilele dintre cele două zilebri, copiii au primit o scrisoare de la Comitetul Școlii. A fost citită cu voce tare în fața întregii clase.

Comitetul Școlii anunță faptul că elevii din Lijsenskolan au dat un nume acestor simptome despre care informam în această școală. Considerăm că Greierii Leneși este un nume excelent pentru aceste simptome. Am fost de asemenea informați că elevii de la Lijsenskolan muncesc ca să devină Furnicuțe Muncitoare, pentru a face Greierii Leneși să dispară.

Este o mare plăcere pentru noi, cei din Comitetul Școlii, să știm că elevii se luptă atât de mult să se elibereze pe ei înșiși de aceste simptome și suntem încercători că ei vor câștiga bătălia împotriva Greierilor Leneși. Cînd bătălia va fi câștigată și marea petrecere va fi ținută, sper ca programul meu ocupat să îmi permită să trec pe la petrecerea lor, într-o mică îngustire.

*Cele sărbători caile,
Inspectorul Igor
Consiliul Școlar*

Prima celebrare a fost ținută două săptămâni mai târziu. Copiii au decorat clasa cu baloane și panglici colorate în timpul uneia dintre cursuri. După prânz, profesora a ținut masa și a așezat un glob disco pe teren. Copiii au ascultat un discurs în hol în timp ce se jucau jocuri de grup și au intrat în clasă pentru a sărbători. Copiii au rămas surprinși când au intrat în clasă pe lângă blaturi rîcotoare, câteva feluri de înghețată și dulciuri, masa care i-a impresionat pe copii a fost cea cu artificii de tort.

– Dacă aceasta este petrecerea mică, au spus toți unii, cum va fi petrecerea mare?

Petrecerea a fost un succes și fiecare copil a primit un balon pe care l-a dus acasă.

Marea petrecere a fost stabilită jase săptămâni mai târziu după prima petrecere și a durat o zi întreagă. Înainte de prânz, întreaga clasă a ajutat la decorarea sălii. După ce au terminat, au ieșit în curte unde au jucat un joc numit *Caro*, o altă versiune a jocului *De-a v-aș acasa*. Bucătariul a pregătit tacs, mâncarea preferată a copiilor, iar după prânz s-au jucat și au dansat. Mai târziu în acea zi, precum la petrecerea anterioară, copiilor le-a fost permis să aibă un lucru din coșul cu recompense, iar ziua s-a încheiat cu

vizionarea unui film care le-a plăcut tuturor copiilor. Când părinții au ajuns la petrecere, în acea seară, li s-a mulțumit pentru susținerea lor, și au fost serviți cu Pomeranș, o șampanie pentru copii din Suedia. Din nefericire, inspectorul Igor nu a putut să fie prezent la petrecere, dar scrisoarea lui a fost, cu toate acestea, apreciată de către copii.

Profesorii i-au întrebat pe copii, în cele din urmă, care este părerea lor cu privire la proiectul Farnhamale Muncitoare, iar răspunsul lor a fost unul pozitiv. Copiii au spus, printre altele, că au observat că muncesc mai bine în timpul orelor, că petrecerile au fost amuzante, și că una peste alta, a fost o modalitate bună de a-i încuraja să muncască la școală. Profesorii au comentat că au fost surprinși de modul în care copiii au răspuns eforturilor și că le-a plăcut mult să muncască în acest fel cu ei. A fost o îmbunătățire marcantă în motivația pentru munca elevilor și o schimbare pozitivă importantă care a persistat chiar și după ce proiectul a fost completat. "A face schimbări nu trebuie să fie neapărat dificil. Poți depăși dificultățile simple cu obiective clare și încurajare pozitivă", au concluzionat profesorii. La momentul în care au ajuns la această concluzie, un nou proiect numit *Farnhamale Ajutătoare*, care a implicat învățarea de a fi un prieten bun pentru ceilalți colegi din clasă, era deja în curs de a începe.

Școala numită "Bucuria Copiilor"

Acumid pareau a fost trimisă de către Caroline Brauner, director al Brand New Way, un institut de pregătire Eu Pot, în Haarlem, Olanda. Este descrierea mamei ei cu copiii din școala primară numită Bucuria Copiilor, cu aproximativ 230 de elevi, într-un oraș de mărime medie, în vestul Olandei. Școala a fost localizată într-o arie notorie pentru problemele sale sociale multiple. Numărul elevilor din școală a scăzut rapid deoarece multe familii s-au mutat în zone mai bogate ale orașului, unde plăcându-și copiii la școli cu o reputație mai bună, astfel încât din ce în ce mai puțini copii au fost înscriși la școală cu fiecare an. Caroline a fost invitată la școală pentru a vorbi despre Eu Pot profesorilor care nu aveau cunoștință despre această metodă. Explicându-le principiile Eu Pot profesorilor, Caroline i-a întrebat dacă ar dori să încerce metoda pentru a se ocupa de problemele zilnice, minore. Profesorii, totuși, nu se puteau gândi la vreo problemă minoră. În loc de asta, au vorbit în mare despre haosul recurent care are loc de

fiecare dată când copiii intră sau ies din clădirea școlii. Au încercat să rezolve problema în diferite moduri dar nimic nu s-a dovedit a fi util. Profesorii au decis să folosească Eu Pot pentru a se ocupa de această problemă, deși o parte din ei și-au exprimat deschis scepticismul lor.

Când Caroline a vorbit cu profesorii, a descoperit că accepția era foarte frustrantă. Ei se plângeau de faptul că elevilor le lipseau abilitățile sociale, le lipșeau răbdarea și au obiectat de a se comporta într-o manieră mândră pentru a-și impresiona colegii. Profesorii erau de asemenea îngrijorați că mulți dintre copii vin dimineața la școală nelăsați de părinți sau de îngrijitori. Școala a fost descrisă de către unii profesori drept o junglă.

A ricșit că una dintre cele mai mari griji ale profesorilor era când copiii intrau în clădirea școlii la începutul zilei și când ieșeau, la finalul zilei. Aceste evenimente au fost descrise drept haotice. Elevii mai mari, gâlbându-se să intre sau să iasă, fugau cât de repede puteau și îi împingau sau îi împingau pe cei mai mici. Copiii, de asemenea, țipau și, de cele mai multe ori, unii plângeau. Asesmele incidente erau comune. Recent, o fetiță de patru ani a fost împinsă într-o ușă de sticlă, iar sticla, care se presupunea a fi securizată, s-a spart. Fetita s-a rănit și a fost nevoită să fie transportată cu o ambulanță la spital. Haosul de dimineață a fost perceput drept o problemă uriașă, din cauza faptului că

genera o atmosferă negativă care afecta întreaga școală. Profesorii au încercat tot ce le-a stat în putință pentru a rezolva această problemă: au crescut numărul de supraveghetori, au implementat pedepse, le-au ordonat copiilor să intre și să iasă în șiruri, dar nimic nu a funcționat. Practic, simțeau că problema era prea mare pentru a o putea controla. În cele din urmă, ei erau doar acei profesori care încercau să controleze o hoardă de 250 de copii.

– Ok, putem face asta, a spus Caroline. Dacă dorți, putem încerca să creăm un proiect bazat pe Eu Pot pentru a încerca să rezolvăm această problemă. A fost luată o decizie în a însoți să implice întreaga școală într-un proiect care să încurajeze copiii să învețe să intre și să iasă din școală încet și în liniște.

Ziua următoare, toți copiii școlii au fost informați de plan și au fost întrebați ce cred despre el. Problema și consecințele sale negative au fost discutate în clasă. Profesorii au fost sfătuiți să ghideze discuția în așa fel încât acțiunile să nu fie pus pe problemă, ci în schimb, elevii să fie invitați să se gândească la consecințele pozitive care ar rezulta din învățarea abilității de a intra și de a ieși din clădirea școlii încet și în liniște.

Copiii au fost capabili să evidențieze o mulțime de rezultate pozitive în urma învățării acestei abilități. Gândindu-se la consecințele pozitive, aceștia au avut drept efect creșterea unei stări generale bune. Copiii au participat activ la discuție și chiar au făcut diferite

glume pe această temă. În final, toată lumea a ajuns la concluzia că scopul acestei măriți urmărit. Chiar și acei elevi care au fost sceptici au trecut de partea majorității când discuția a ajuns la punctul în care s-a discutat despre ce tip de petrecere comunală ar trebui organizată dacă scopul ar fi fost atins. Răspunsul pozitiv al copiilor, în schimb, i-a ajutat să fie convinși până și cei mai sceptici profesori că planul chiar ar putea funcționa.

O cutie cu sugestii a fost pusă în hol pentru sugestii cu privire la petrecerea care ar urma să fie organizată după ce copiii ar fi învățat să intre și să iasă din școală încet și în liniște. Fiecărei clase i-a fost permis să depună trei sugestii. Fiecărei sugestii i-a fost atașată ulterior un buletin de vot în hol, pentru ca toată lumea să îl poată vedea, iar la sfârșitul zilei, fiecare dintre cei adunați în hol să poată vota pentru cea mai bună sugestie. Sugestia care a câștigat a fost aceea că o întreagă zi să fie rezervată pentru festivități la școală, jocuri, iar părinții să se alătore și să le aducă mâncare din țara lor de origine.

Copiii le-a plăcut ideea de a avea șansa să își prezinte propriul fond cultural prin pregătirea mâncărilor lor favorite cu părinții și profesorii, care s-au gândit că este o șansă și pentru părinți să devină mai implicați în activitățile școlare, în timp ce le este acordată șansa de a fi mândri de cultura lor. O surpriză pozitivă a fost aceea că directorul a spus că va încerca

să contacteze ziarul local pentru a scrie un articol despre proiectul școlii lor.

O sugestie a fost făcută de câțiva elevi și anume că o repetiție ar trebui organizată, pentru a se asigura că va funcționa la momentul în care vor implementa, începând cu luna următoare, noul comportament de intrare și ieșire din școală. Sugestia a fost foarte bine primită și au căutat de acord cu mișcarea din acea săptămână să participe la o repetiție.

Unii profesori și-au exprimat îngrijorarea suspectând că acea zi de repetiție nu ar fi de ajuns, și că repetiția ar trebui să se desfășoare cel puțin timp de o săptămână. Mulți au anticipat că ar fi nevoie să fie fermi cu cei care creau probleme constante.

Miercuria a venit și a venit și vremea pentru repetiții. Profesorii s-au așteptat cu lucrurile să se îmbunătățească, dar încă mai era mult loc pentru progres. Ziarul local chiar a trimis un jurnalist tânăr și un fotograf să scrie un articol despre acest eveniment istoric.

Carolina, care a ajutat la planificarea acestui proiect, nu a fost prezentă în timpul repetiției, dar când a ajuns acasă de la serviciu, târziu, în acea seară, primise deja câteva mesaje pline de entuziasm pe telefonul său. Repetiția a mers de minune de la început până la sfârșit.

Nu numai repetiția a funcționat, dar și copiii au reușit să intre și să iasă la fel de organizat și în zilele

următoare ale săptămânii, cât și în întreaga săptămână următoare. Oriunde un copil părăia că a uitat despre acordul lor, îi era amintit despre asta, și poate mult mai important, despre petrecere.

Trei săptămâni mai târziu, ziarul local a scris un articol impresionant de o jumătate de pagină despre proiect și despre cum, includând părinți și vîlnătorii locali au susținut organizarea minunatului festival.

Doi ani mai târziu, când Caroline a contactat iarăși câțiva profesori de la școala în care a predat abilitățile, a aflat că mica școală "Bucuria Copiilor" a fuzionat cu o altă școală și că problemele sociale s-au diminuat, iar problema inițială nu a mai reapărut. Noua școală, a dovedit a avea succes în a determina părinții să fie mai implicați în activitățile școlare ale copiilor.

O altă giră a fost că, cel puțin parțial, datorită articolului care a fost publicat în ziar, politicienii locali au luat o decizie: școala a primit mai multă finanțare și la momentul respectiv numărul aproximativ 500 de elevi.

Copiii învață abilități noi

Acestă poveste este o contribuție a lui Neal Kase și Barbara Robinson care lucrează pentru asociația Strengthening Family Connection¹², un program de suport pentru familii bazat pe punere la încercare, dintr-un centru al orașului Yppoon, pe coasta de est a Australiei, în Queensland. Neal și Barbara au invitat cinci băieți cu vârste cuprinse între 9 și 11 ani să participe la proiectul Eu Pot. Toți au acceptat cu bucurie. Acestă poveste este o ilustrație a modului în care Eu Pot poate fi folosit cu un grup de copii care se încurajează reciproc pentru a-și dobândi abilitățile.

Neal și Barbara au început proiectul invitând părinții și profesorii fiecărui băiat la o întâlnire pentru a discuta problemele fiecăruia dintre ei și să ajungă la un acord cu privire la ce abilitate trebuie să învețe pentru a-și depăși problemele de comportament.

După aceste întâlniri inițiale cu părinții și profesorii, o a doua întâlnire a fost aranjată, pentru

fiecare băiat și părinți săi. În cadrul acestor întâlniri, problemele băieților au fost discutate deschis. Concentrarea a rămas, totuși, nu pe probleme, ci pe explicarea abilității pe care adulții doresc ca băieții să le învețe pentru a-și depăși problemele și care sunt beneficiile învățării abilității respective. Toți cei cinci băieți s-au descurcat bine la discuții și au acceptat să învețe abilitățile propuse.

Liam a avut probleme majore la școală. Datorită comportamentului său problematic, a fost suspendat de la școală în câteva ocazii. Una din problemele sale a fost înabiltatea sa de a termina sarcinile, o dificultate care îi crea reale probleme atât acasă, cât și la școală. S-a hotărât ca Liam să învețe abilitatea de a termina o sarcină dată. El și-a numit abilitatea: "Abilitatea Popelui".

Zac a fost plasat pentru o perioadă extinsă într-o casă de asistență socială din cauza problemelor severe din familie. După reunificarea familiei, Zac a început să aibă lupte fizice cu fratele său mai mic. Mama, care a fost disperată din cauza luptelor dintre cei doi, a căutat ajutor în acest program. Abilitatea pe care Zac a decis să o învețe a fost să își controleze frustrările față de fratele său mai mic, folosind abilitatea numită "O minut de ajutor".

Acestă abilitate, sugerată de către profesorul său, a fost compusă dintr-un număr de tehnici de autocontrol, incluzând discuții prietenoase, discuții

¹² Strengthening Family Connection - întărire legăturilor familiale

camajone, ignoranțe și indecoperi. Și dacă niciuna dintre acestea nu funcționază, ultima măsură ar fi fost să încegă să discute cu un adult. El a numit abilitatea de ajutor: "Abilitatea Tobie".

Lathan, care avea o mamă cu dizabilități, locuia cu bunicii lui. El era deosebit de inteligent, dar extrem de competitiv. Avusese diferite dificultăți acasă, cât și la școală, din cauza faptului că întodeauna jenea să fie primul sau să câștige. Lathan a atras problema pentru faptul că răspundea la întrebări atunci când nu îi erau adresate. Abilitatea sa era să îi lase pe alții să fie primii sau să câștige, din când în când. Abilitatea a primit numele: "Abilitatea Feteișor".

Kaleb, de asemenea, avea probleme majore cu sistemul școlar și a fost suspendat de mai multe ori. Kaleb a fost rășinat, a avut dificultăți majore în interacționarea cu grupurile de copii și a suferit de anxietate generalizată. O decizie a fost luată în privința lui, și anume că ar trebui să învețe abilitatea de a fi mai încrezător când vorbește în public. Kaleb, care a fost inclinat cu privire la învățarea abilității, a dorit să o numească: "Abilitatea Kaleh".

Blayke obișnuia să trăiască cu bunica lui. El s-a întors recent la casa mamei sale. După reunificare au existat conflicte majore incluzând atacuri fizice între Blake și frații și surorile sale. El a fost de acord să învețe abilitatea de a-și controla furia când se juca cu frații și surorile sale, folosind mâna de ajutor. Abilitatea

a fost numită "Abilitatea Pastora Ros".

Cei cinci băieți s-au întâlnit cu Neal și Barbara săptămânal pentru o perioadă de șapte săptămâni. În prima întâlnire a fost o discuție despre abilitățile pe care ei au reușit să le învețe până acum și cum au reușit să facă asta. Spre exemplu, Zac, băiatul care se lupta cu flegii săi, a explicat că a învățat să conducă motocicletă. Aceasta a dus la o discuție despre felul în care Zac a reușit să învețe o asemenea abilitate dificilă și dacă el ar putea reuși să învețe abilitatea de a-și controla furia către fratele său.

Un alt subiect discutat cu băieții în prima întâlnire a fost de ce ar fi important pentru ei să învețe abilitatea lor specifică. Aici, grupul s-a dovedit a fi folositor în termenii de a ajuta fiecare băiețel să vadă diferitele beneficii pe care le-ar avea dacă ar învăța abilitatea. Toți băieții au dorit ca profesorii lor să fie parte din grupul lor de susținători. Alți suporteri au inclus membri din familia lor, cât și din familia lor extinsă. Surprinzător, unul dintre băieți a dorit ca un prieten de la școală să se numere printre susținătorii săi. Blair Lewis, un fost jucător de basket profesionist, în prezent unul dintre cei mai populari speakeri motivaționali, a fost invitat la școală pe perioada proiectului. El a fost recreat de către toți băieții pentru a le fi susținător.

Fiecare băiat a trebuit să își aleagă și un animal care să îi ajute să își învețe abilitatea. Puterea minimelelor a inclus, printre altele, un vulvar, un

scorpion și o panteră neagră. Puterea animalelor a însemnat enorm pentru băieți. Băieții și-au petrecut timpul așteptându-le cu grijă, desenând poze cu ele, decorând desenele și afișându-le cu mândrie pe perete. Puterea animalelor a fost o sursă de inspirație pentru băieți, precum și un simbol al puterii interioare a băieților. Băieții adesea făceau referințe la puterea animalelor în timpul discuțiilor de grup.

Băieții au fost entuziasmați să își informeze familiile, prietenii și profesorii despre abilitățile pe care urmau să le învețe. Ei chiar au spus că le-ar plăcea ca ziarul să scrie despre proiectul lor. Neal și Barbara au promis să contacteze ziarul local să vadă dacă este posibil.

Pentru a-și învăța abilitățile, fiecare băiat a făcut un plan despre cum ar putea să își practice abilitatea. Liam a practicat abilitatea de completare a sarcinilor prin stabilirea unui timp limitat în fiecare după masă pentru a-și completa temele. Zac a practicat "Abilitatea o sursă de ajutor" cu frații săi în fiecare zi. Lehan a practicat "Abilitatea întotdeauna" sau abilitatea de a da voie altora să fie primii din clasă în clasă, la școală, prin eforturi de a se abține să răspundă în clasă chiar dacă ei știu răspunsurile. Kaleb și-a practicat abilitatea fiind mai încrezător când vorbea în grupuri, ridicând mâna în clasă și cerându-le profesorilor câte o nouă sarcină când o completa pe cea pe care o avea. Kaleb, de asemenea, și-a practicat abilitatea schimbând marginea la magazin și

vorbind cu vizitatorul pentru a câștiga, de unul singur, înghetată pentru întreaga familie. Blake, care a învățat "Abilitatea o sursă de ajutor", cu și Zak, s-a chinat să găsească o nouă modalitate de a răspunde la sentimentele de furie într-o varietate de situații, atât acasă cât și la școală.

După trei săptămâni în program, Blair Lewis a vizitat școala pentru a vorbi despre cariera sa în baschet și cum a reușit să își stabilească anumite scopuri și totodată despre cum practica a fost esențială în atingerea unui scop. În timpul programului, băieții au reflectat asupra spuselor lui Blair despre importanța practicii și revenirea în cazul recidivelor. Ei și-au amintit faptul că acele perioade în care s-au întors la vechile obiceiuri, vor fi văzute drept righe recidive minore, și singurul lucru pe care ei trebuiau să îl facă era să se întoarcă repede pe drumul cel bun.

Pentru săptămâni mai târziu, băieții și-au făcut planuri despre cum ar dori să sărbătorească la finalul sesiunii, când își vor fi învățat abilitățile. Ei doreau să organizeze o sărbătoare cu prăjitură de ciocolată, înghețată de vanilie, dulciuri, pâine, Cheesies și Frodo Frogs. Decoratiunile erau făcute, discursurile erau repetate, iar invitațiile fuseseră deja trimise părinților, profesorilor, prietenilor și neamii lor apropiată, Blair Lewis. Sărbătoarea a fost un succes imens. Toți cei invitați, 36 de persoane, incluzându-l pe Blair Lewis, au fost prezenți pentru a gusta din tortul pe care era scris

numele băieților cu zahăr. La primirea certificatelor pentru completarea cu succes a programului Eu Pot, fiecare băiat a ținut oltă un discurs pentru a le mulțumi susținătorilor. O mamă a vorbit despre impactul pozitiv pe care programul l-a avut nu doar asupra băiatului, ci asupra întregii familii. Un eveniment semnificativ a fost momentul în care băile a saramă în coștele de lucru ale băieților.

Neal și Barbara le-au cerut permisiunea părinților pentru a scrie o poveste în ziarul local despre proiectul lor. Toți părinții au fost de acord și ulterior un ziar a scris o știre cu titlul: *Capul începe abilități noi*. A apărut și o fotografie cu cei cinci băieți zâmbind, împreună cu Neal și Barbara. Textul sublinia următoarele:

Kaleb, Blake, Zachary și Liam au fost parte dintr-un grup de cinci băieți cu vârste între 9 și 11 ani care au luat parte la un program de joacă săptămânal și care a implicat grupuri de susținători formate din familie, prieteni și profesori de la școală pentru a-i încuraja pe parcurs. Băieții au lucrat la abilitățile care rezolvau problemele lor prin practicarea noilor lor abilități zi de zi și într-o manieră variată, incluzând joc de rol și activități amuzante. La finalul programului, elevii au planificat și organizat un eveniment de obișnuire pentru a

sărbători realizările lor. Absolvenții primului program Eu Pot au trimis un feedback la finalul programului. Acestia au evaluat programul drept amuzant, plăcut și fantastic.

Cum putem deveni o clasă și mai bună

Svetlana Testcher este o profesoară din Viena, Austria, care după pensionare a fost încă implicată în activități la școală la care a predat. Participând la seminarul Eu Pot, ea a decis să încerce metoda cu clasa 2 C de la școală, constând în elevi care în majoritate aveau vârsta de 11 ani. Profesoara de la clasă i-a urat bun venit Svetlanei și i-a urat succes în munca de suple răpândind cu elevii ei.

La prima întâlnire Svetlana le-a spus elevilor o poveste. Aceasta este rezumatul poveștii:

Mergeam la plimbare prin pădure cu câinele meu Sheila când, dintr-o dată, am dat peste Albus Dumbledore, marele magician din Harry Potter, care era un prieten bun de-al meu și de-al Shelei. Noi trei am început să discutăm despre clasa 2C. Sheila și eu mine ne-am exprimat grija despre clasă spunându-i lui Albus că erau multe probleme, dar el ne-a asigurat că nu există probleme, ci copiii trebuie să învețe

asumate abilități pentru a deveni o clasă super puternică.

Sheila și Albus au devenit complicii Svetlanei pe durata proiectului. Ei au prezentat fiecare pas și au lădat copiii pentru realizările lor. Părinții au fost informați despre proiect și au oferit idei despre cum ar putea participa la încurajarea copiilor în deprinderea abilităților pe care doresc să le învețe, cu parte din plan. Aceasta este scrierea pe care părinții au citit-o:

Luni, peste două săptămâni începem un mic proiect numit Eu Pot pentru a îmbunătăți atmosfera în clasă. Sloganul nostru este: cum putem deveni o clasă mai groasă? Pentru a începe acest scop fiecare copil se va gândi la o competență socială pe care dorește să o îmbunătățească și care va avea un efect pozitiv asupra întregii clase.

Îar voi, dragi părinți, veți avea un rol important în această muncă. Când copiii vor decide ce abilitate să își îmbunătățească, ei își vor întreba părinții sau prietenii să îi ajute în dezvoltarea abilității. În timpul proiectului, copiii vor vorbi cu susținătorii lor atât despre succesele lor, cât și despre regrete. Ca naștinători, cea mai importantă sarcină a noastră este să îi lădăm pe copii pentru succes. Puteți face asta, spre

exemplu, prin replici precum: „Wow, asta e grozav!", sau „Cum ai făcut asta?" sau „Sunt mândru de tine".

Copiii sunt, de asemenea, încurajați să vorbească cu susținatorii lor despre regeșele lor, sau perioadele în care simt că nu funcționează. În aceste situații, nu este important să te gândești la motivele pentru care nu a mers. Va fi suficient pentru voi să spuneți ceva încurajator precum: „Sunt convins că data viitoare vei reuși din nou".

FG mulțumim pentru cooperare!

Pe lângă părinți, un grup de fete și băieți mai mari din clasa a șasea au fost recrutați pentru a fi frați și surorile mai mari. Acești copii, unii cu patru ani mai mari decât elevii din clasa a doua, au avut rolul de a-i susține și de a-i lăuda pe elevi, pe măsură ce acceptă învoiașile noile abilități.

Fiecare elev a primit un caiet propriu de sarcini Eu Pot unde și-a notat abilitățile pe care urma să le învețe. Abilitățile pe care copiii au decis să le învețe, au inclus, printre altele, să fie mai atenți la lecții, să participe mai activ la lecții, să fie mai utili, să se înțeleagă mai bine cu băieții sau cu fetele.

În timpul întâlnirilor săptămânale, copiii au lucrat în caiectele lor de sarcini unde au desenat imagini cu animalele care i-ar putea ajuta să își învețe abilitățile,

alese de elevi pentru a-i susține în clasă, au scris o descriere despre cum ar practica abilitățile, și-au făcut planuri despre modul în care ar face față regeșelor și mai presus de toate, au scris note despre progresul lor.

Proiectul s-a încheiat cu o sărbătoare în care copiii și-au invitat părinții, frații și desigur, frați și surorile mai mari, din clasa a șasea care i-au susținut în această perioadă. Chiar dacă nu toți copiii au reușit să își însușească abilitățile pe deplin în momentul celebrării, toți au făcut progrese și au continuat să învețe abilitățile lor. Căndva după celebrare, Svetlana a adunat un feedback de la elevi și de la profesorul de la clasă. Aici sunt câteva comentarii despre proiectul Eu Pot:

Marko: Am învățat abilitatea de a mă înțelege mai bine cu fetele.

Sivaria: Am învățat să îi înțeleg pe ceilalți, am reușit să îi cunosc pe copii mai bine.

Aleks: Sunt mai bun la școală, mă înțeleg mai bine cu ceilalți, ne ajutăm mai mult.

Karim: Cred că mulți copii și-au atins scopul cu ajutorul profesorului nostru. Aș vrea să îi mulțumesc.

Andree: Chiar mi-am îmbunătățit notele. Am mai mult încredere, am participat mai mult la lecții și copiii sunt chiar încântați de mine.

Philipp: Am învățat mult. Putem munci și putem să ne jucăm mult mai bine împreună, ne înțelegem mai bine și niciodată nu ne mai certăm.

Jasmin: Prin cooperarea cu grupul, am reușit să cunosc

alți copii.

Nika: Am învățat că alți copii mă pot ajuta.

Chris: Unii dintre noi și-au atins scopurile. Eu nu am reușit încă, dar m-am simțit foarte bine.

Sara: Am învățat să vorbesc despre problemele mele cu alții. Asta face lucrurile mai ușoare și mă face mult mai fericită.

Profesoara: Am fost încântată să observ că mai presus de fete, cei mai mulți băieți au privit proiectul foarte serios și au participat cu mult entuziasm. Am observat că odată cu timpul, fetele au devenit mai conștiente de contactul cu băieții cu care ele au avut înainte conflicte severe. În prezent, băieții și fetele se înțeleg minunat, iar atmosfera în clasă este bună. Proiectul, cu siguranță, a jucat un rol major în dezvoltarea pozitivă a mediului din clasă.

Svetlana însăși a comentat: Chiar dacă am fost implicată doar în etapele inițiale ale acestui proiect, am fost impresionată de cât de încântați au fost copiii de povestea mea și de cât de repede au crezut în capacitatea lor de a învăța abilități. Copiii au îndrăgit Caietul de lucru Eu Pot și cei mai mulți s-au chinat să deseneze imagini colorate și au dat dovadă de imaginație grozavă în crearea și numirea animalelor lor protectoare. Proiectul a implicat multă muncă de grup și discuții de clasă, iar eu am fost uimită de cât de maturi, competenți și creativi au fost cei mai mulți copii.

Un proiect despre atmosferă din clasă

Acesta poveste a fost prezentată de Nadine Callem, care lucrează ca și consilier școlar într-un centru de orientare școlară din Flandra, Belgia. Este o descriere a colaborării sale cu o profesoară de școală secundară, care are preocupări de comportamental perturbator al elevilor din clasă cu nevoi speciale, alături din copiii cu vârsta cuprinsă între 11 și 13 ani sau cu un IQ scăzut (de la 70 la 85), unii cu severe dificultăți de învățare iar alții cu probleme serioase de comportament. Școala secundară a fost orientată spre obținerea unei calificări, spre a oferi elevilor o pregătire de bună pentru a deveni tulpări, electricieni, lucrători în construcții și altele asemenea.



Profesoara clasei a contactat-o inițial pe Nadine pentru a-i cere să-i ajute să creeze un sistem de recompensare a elevilor pentru comportamentul lor bun, în speranța de a îmbunătăți atmosfera clasei. Nadine a răspuns prin a-i spune profesoarei despre En Pot. Profesoara a fost de părere că ideea merită să fie încercată și au decis să-și unească forțele pentru a găsi o modalitate de a folosi metoda cu elevii. Intenția lor a fost de a dezvoltă un fel de ratină care să-i ajute pe profesorii școlii să o folosească singuri cu clasele lor. Profesoara și Nadine au început să se întâlnească cu elevii și să-i întrebe despre visele lor viitoare. De ce au decis să vină în mod special la această școală, ce speră să obțină prin urmarea cursurilor acestei școli și de ce era important școala lor pentru ei? Cei mai mulți dintre

elevi au spus că visul lor a fost de a obține o calificare pentru a-și face părinții mândri de ei.

După ce au vorbit cu elevii despre visele lor, profesoara și Nadine au continuat să-i întrebe ce fel de abilități au nevoie să învețe sau să-și îmbunătățească pentru a-și face visele să devină realitate. Abilitățile care au apărut s-au încadrat în cinci categorii. Prima categorie a inclus abilități academice cum ar fi "să am griji de temele mele", "să scriu frumos" și "să mă concentrez asupra sarcinilor pe rând". Cea de-a doua categorie a inclus abilități legate de comportamentul în clasă, cum ar fi "să ridic mâna pentru a obține permisiunea de a vorbi", "să cântă la hâncu mea", "să vorbesc fără a ridica vocea" și "să ies și să intru calm în sala de clasă". Cea de-a treia categorie a inclus abilități legate de colegii de clasă, cum ar fi "să învăț să mă joc cu ceilalți", "să observ când alții au nevoie de ajutor și să îi ofer", "să pun capăt unei lupte" și "să învăț să mă joc și cu cei care nu sunt prietenii mei". A patra categorie cuprindea abilități legate de comunicarea cu adulții, cum ar fi "să ascult fără a interrompe", "să înțeleg părinții/scrivorile pe care le primesc de la școală" și "să folosesc apelativele Domnul și Doamna când vorbesc cu profesorii". Cea de-a cincea categorie conținea abilități care aveau de a face cu un sentiment de bine despre sine, cum ar fi "să îndrăznesc să vorbesc despre problemele mele adulților", "să mă pot calma" și "să pot să-mi exprim opinia fără să țip".

Beneficiile abilităților au fost, de asemenea, discutate: "De ce este important să ai această abilitate? Dar ce spui despre această abilitate? De ce este aceasta importantă?" De exemplu, când copiii au fost întrebați de ce este important să învețe să ridice mâna și să aștepte permisiunea de a vorbi, unul dintre băieți a spus că a observat că atunci când fac asta, clasa este mai liniștită și apoi profesorii spun mai multe glume!

Când profesoara și Nadine s-au întâlnit cu elevii a doua oară, le-au dat fișelelor o foaie de hârtie să enumere toate abilitățile identificate la întâlnirea precedentă și o grămadă de două tipuri de autocollante, sticle colorate și insigne de onoare. Apoi au cerut elevilor să se autoevalueze prin atașarea unui autocollant cu insigne de onoare lângă abilitățile enumerate pe fișă, la care simțeau că deja sunt buni și un autocollant sticle colorate lângă abilitățile la care aveau nevoie să lucreze pentru a le îmbunătăți. Când profesoara s-a așezat la autoevaluările elevilor, i-a spus lui Nadine că a fost impresionată de cât de conștienți erau elevii despre punctele lor forte și slăbiciunile lor.

Elevilor li s-a cerut apoi să aleagă una dintre abilitățile pe care le-au marcat cu o sticlă colorată care să fie abilitatea pe care s-o îmbunătățească. Ideea era să fie două runde. În cursul semestrului actual, elevii vor decide singuri ce abilități să îmbunătățească, dar în cursul semestrului următor părinții vor fi rugați să decidă ce abilitate ar vrea să o îmbunătățească copiii

lor.

– Vă voi adresa o întrebare specială, a spus Nadine elevilor când a vizitat clasa a treia oară. Este o întrebare importantă și vreau să vă concentrați și să gândiți serios. Întrebarea este: De ce va fi bine pentru tine să înveți abilitățile selectate?

Majoritatea copiilor au putut să răspundă la această întrebare fără prea multă ezitare. De exemplu, Michael, care a vrut să învețe să spună "nu" celorlalți când îi cereau să facă " lucruri greșite", a explicat că este bine pentru el, pentru că le-ar face pe sora și mama să îl placă și să fie mândre de el, și l-ar ajuta să nu ajungă în închisoare (unde tatăl lui a fost de mai multe ori). Kevin, care dorea să devină mai bun la capitoul autocontrol, a spus că ar fi bine pentru el, pentru că l-ar ajuta să evite pedepșii care este rezultatul lipsei de autocontrol. El a adăugat soferilor că el credea că va fi mai popular și mai iubit de fete!

Profesoara și Nadine au împărțit elevii în grupuri mici de doi sau trei și le-au cerut să se interviueze între ei, ținând în mână un microfon imaginat, despre cât de bine stăpâneau acea abilitate, când au putut să o "aibă", și care a fost trucul pe care l-au folosit pentru a putea face acest lucru. Intervievatorul a fost instruit să spună ceva de genul "Bun!" sau "Wow!" atunci când elevul interviuat ar spune despre momentele când le-ar fi putut "aibă" abilitatea.

Când toți au fost interviuați, elevii au împărțit

constatările lor. S-a dovedit că elevii aveau o rațiune de treceri care li ajutau să-și exerseze abilitățile. Un băiat, de exemplu, a spus că, uneori, când simte că va exploda, se duce în camera lui și cântă la chitară. Un alt băiat a spus că își pune pumnii în buzunarele pantalonilor. O fată a explicat că o ajută să-și imagineze că "plantează" abilitatea în creierul ei - la fel ca și cum ai planta o floare într-un vas. Un băiat a spus că pentru el funcționează să se gândească la bunica lui pentru că dorea ca acesta să fie mândru de el.

Profesoara și Nadine au tipărit un tabel cu numele fiecărui copil și o scurtă descriere a abilității pe care copilul dorea să și-o însușească. O copie a acestui tabel a fost distribuită tuturor cadrelor didactice care predau la clasă cu rugămintea de a ține o evidență a momentelor în care copilul și-a arătat abilitatea și a-l lăuda când acest lucru se întâmplă.

Nadine s-a alăturat uneia dintre seriile în care profesorul s-a întâlnit cu părinții și elevii să-i spună părinților despre proiectul din Per și abilitățile pe care copiii urmau să le învețe. Părinții au fost rugați să participe la proiect, devenind susținători ai copiilor: prin încurajarea și consilierea acestora, îndrumându-i atunci când aveau că și-au demonstrat abilitățile la școală și continuând să li susțină chiar și atunci când este dificil pentru copilul lor să continue să li demonstreze abilitatea.

În timpul serii, părinții au fost rugați de asemenea,

să se uite la copilul lor și să-i explice de ce credeau că abilitatea pe care copilul o alegea era una importantă de învățat și ceea ce li făcea să se încredă că el ar putea să o învețe. Copiii, precum și părinții, plăceau că se făcuseră foarte mulți de aceste conversații scurte.

În timpul proiectului, Nadine s-a întâlnit, de asemenea, individual, cu unii dintre elevii care și-au exprimat dorința de a vorbi cu ea singuri. Toți aceștia erau băieți care au ales abilități provocatoare, cum ar fi "un mai bun autocontrol" sau "să spună NU propunerilor proaste".

Pentru Nadine manca cu băieții e plăcută. Spre deosebire de situația frecventă în care elevii sunt trimiși de către profesorul lor să se întâlnească cu ea, acești băieți au venit să o vadă din propria lor inițiativă pentru a vorbi cu ea despre o abilitate pe care doreau să o îmbunătățească, lucru care ar face diferența pentru viitorul lor.

Louis, un băiat de 12 ani din Rwanda, era unul dintre băieții care voiau să vorbească cu Nadine individual. Dorea să-i spună lui Nadine că există o abilitate suplimentară pe care dorea să o îmbunătățească, abilitatea "de a studia mai mult". Dacă ar putea să studieze mai mult, explică Louis, l-ar putea ajuta să fie transferat într-o clasă diferită, o clasă mai exigentă, ceea ce l-ar face mai mândru de el însuși. Nadine, care a fost surprinsă să audă acest lucru, a deschis dosarul lui Louis și a constatat că spre

deosebire de mulți dintre colegii săi, dificultățile sale de învățare nu se bazau pe un IQ scăzut, ci pe o severă dislexie. De fapt, fișa lui arăta că IQ-ul lei era de 117, mult peste medie. Nadine i-a ajutat pe Louis să creeze un plan bazat pe principiile Eu Pot pentru ca el să înceapă să "studieze mai mult". Din cauza motivației sale puternice și a faptului că școala i-a sprijinit prin achiziționarea unui calculator educațional special adaptat nevoilor sale, Louis a fost transferat anul următor într-o clasă mai exigentă. Profesorul a continuat proiectul cu clasa pe parcursul semestrului.

În timpul lecțiilor ei ea a acordat atenție abilităților pe care elevii le practicasă și i-a lăudat cu generozitate pentru că se comportă în conformitate cu abilitățile lor. La sfârșitul semestrului, profesoara a organizat petrecerea planificată împreună cu elevii de la început, pentru a sărbători împlinirea abilităților. Au fost invitați toți profesorii care predau la clasă, precum și toți elevii din celelalte două clase speciale, ale căror cadre didactice intenționau să facă ceva similar cu elevii lor.

Punctul culminant al petrecerii a fost un concert special, în care elevii au folosit botigașe de mâncat pentru a cânta la tastele din bibliotecăurile lor. Concertul a fost condus de profesorul de muzică și a fost repetat în mod corespunzător în timpul orelor de muzică. Povestea din spatele concertului a fost că elevii se jucau cu aceste taste de la bibliotecăurile Eu Pot în

timpul cursurilor scoțind sunete prin deschiderea și închiderea mecanismului. Profesoara i-a cerut părerii lui Nadine despre acest comportament și împreună au găsit o soluție creativă. Dacă să le spună pur și simplu elevilor să oprească acel clic enervant, profesorul i-a complimentat pe elevi pentru creativitatea lor și i-a informat că i-a spus profesorului de muzică despre sunetele pe care le-au putut face și că acesta a fost de acord să li ajute să facă un concert folosind bibliotecăurile pentru petrecerea finală. Copiii erau încântați de această propunere neașteptată care transforma zgometul în muzică. Redefinirea comportamentului zgometos ca o încercare de a face muzică a ajutat elevii să-și controleze comportamentul și să-l transforme în lecții de muzică. La începutul semestrului următor profesoara a vorbit cu părinții fiecărui elev și i-a întrebat ce abilitate ar dori să învețe copiii lor în cursul aceluși semestru. Părinții, care au fost mulțumiți de rezultatele proiectului din semestrul precedent, au fost fericiți să sugereze noi abilități pentru copiii lor. Cea de-a doua rundă a avut succes, de asemenea, rezultat fiind faptul că petrecerea de primăvară, cu grătar, de la sfârșitul anului școlar devenise o sărbătoare a abilităților pe care le-au învățat copiii.

Profesoara a menționat că proiectele nu numai că au îmbunătățit atmosfera clasei, dar au și facilitat comunicarea despre comportamentul problematic al

cu elevii, că și cu părinții lor. Ea nu a ezitat să spună „Da!” când Nadine a sugerat că ar putea conduce proiectul anul viitor.

O scrisoare către părinți

Această scrisoare este un exemplu al unei scrisori de informare a părinților copiilor dintr-o clasă de școală unde se desfășoară un proiect Ea Poate.

Domnule/Domnă _____ (Numele părintelui) _____
 _____ (numele copilului) _____

vrea să vă ceară să-l sprijiniți în învățarea următoarei
 abilități

Pentru a învăța abilități, copiii au nevoie de sprijin, încurajare și ajutor din partea familiei și prietenilor lor. În calitate de susținător, este de așteptat să:

- ajutați copilul să înțeleagă de ce este important să învețe această abilitate,
- sporiți încrederea în sine a copilului prin cuvinte de încurajare,
- manifestați un interes continuu pentru progresul copilului dvs.,
- oferiți ajutor în cazul în care copilul întâmpină dificultăți în a învăța abilitatea.

Fris urmare, mă angajez să fiu un susținător pentru

Semnatura _____

Cuvintele tale de încurajare pentru copilul tău:

O scrisoare către o clasă de școală

Majja Ahola este profesoară de școală primară care lucrează în orașul Järvenpää din Finlanda. Ea a scris o modificare unei clase întregi folosită Eu Pot, intitulată "Validarea pentru Clasa Master", pentru îmbunătățirea atmosferei din clasă și a comportamentului elevilor. Proiectul Master Class începe impresionant. Profesoara a lăbrornat un spațiu în mijlocul sălii de clasă, unde sunt scrise laudării. Pe măsură ce copiii intră surprinși, li se cere să stea pe podea pentru a afla știrile specifice. Când toți copiii sunt așezați și liniștiți, profesoara le citește scrisorile misterioase pe care a găsit-o pe biroul ei din camera profesorilor. Scrisoarea spune:

Săi cine sunt?

Eu nu sunt un șofer de taxi sau secretară,

Nu un bibliotecar, și nu un lucrător în construcții.

Nu sunt nici profesoară, chiar dacă ar putea fi o știgă interesantă. Sunt o persoană care a trecut de mult timp prin această țară pentru a vedea cum arată sala de clasă. Am căutat ceva special și acum cred că a luat sfârșit căutarea mea. Am găsit în sfârșit școala și clasa

la.

Probabil că nu ai observat nimic neobișnuit, dar de fapt mi-am îndreptat atenția către clasă în ultimele două zile. După ce m-am gândit foarte bine la asta, am ajuns la concluzia că aveți ceea ce este necesar.

Tu ai clasa pe care ai vrea să o împic într-o mișune importantă.

Sunt deja bătrân și este timpul ca altcineva să preia misiunea "Vîndicarea pentru Clasa Master". Dar, înainte de a începe, trebuie să lucrezi împreună pentru a afla ce înseamnă "Clasa Master" în practică.

Mult noroc în vîndicarea voastră!

A la,

Olokuna

Cu această scrisoare de la misterioasa Olokuna, copiii sunt invitați să participe la un proiect care implică, printre altele, identificarea nevoilor de învățare a copiilor, crearea de grupuri, fiecare axându-se pe dezvoltarea unei anumite abilități, alegerea animalelor de puză, angajarea părinților ca susținători, dezvoltarea unei metode de automonitorizare a progresului, planificarea unei sărbători și crearea de planuri cu privire la modul de abordare a eșecurilor.

Scrisori de încurajare

În grădinița Koola, unde Eu Pot a fost inițial dezvoltat, profesorii și-au deprins obiceiul de a scrie scrisori încurajatoare copiilor, semnate de Bam, Vrăjitorul copiilor.

Bam este numele unei marionete înfrumusețată în rochie albastră și o pălărie albastră înfrumusețată cu stele galbene. Persoana care deține marioneta Bam își poate introduce mâinile în brațele lui Bam și astfel îl face să gesticuleze în timp ce vorbește cu copii. Copiii preșcolari îl iubesc pe Bam și, cu siguranță, vor să fie prezenți când vor sărbători învățarea abilităților lor. Ideea folosirii marionetei vrăjitor vine de la programul de calculatoare Bam, Vrăjitorul copiilor, unde Bam este personajul înalțător care ajută copilul prin pași Eu Pot.

Primul exemplu este o scrisoare de la Bam către Michael, un băiat de șase ani care avea problema de a-și pierde temperamentul pentru cel mai mic lucru, și de fiecare dată când se întâmpla asta, el își arunca ochelarii și, adică, îi spunea. Abilitatea lui era "Să-și îmbunătățească nervii", iar numele abilității era "Talentul tigrelui".

Bună Michael, ce mai faci? Eu sunt bine. Eu sunt Bam, Frățiorul copiilor și am observat că aici nervii ai tăi s-au mai calmat. Chiar dacă există neliniști din când în când, nu mai arunci ochelarii, așa de des. Trebuie să spun că admir foarte mult acest lucru. Nu este deloc ușor să stai liniștit o Abilitate cum ar fi Talentul Tigraului. Bravo! Abia aștept la petrecerea ta Eu Pot, acel meu roșu delicios și marionetăuș. Delicios. De aceea vreau să-ți spun: "Dă-i bătăie Talentul Tigraului!"

Al tău,

Frățiorul copiilor Bam

Următoarea scrisoare a fost scrisă lui Rick în vârstă de cinci ani, care începuse să înțeleagă că a învățat să scrie și să citească îngrăit la lectura de dimineața școlii de după-amiază și în pat în timpul odihnei obligatorii. Aceasta include o sugestie despre ceea ce ar trebui să fie următoarea abilitate de învățat.

Bună zina Rick! Ce mai faci? Eu sunt bine. Eu sunt Bam, Frățiorul copiilor și cred că este timpul să înveți o nouă abilitate. A fost distractiv să fii la petrecerea ta și este remarcabil cât de bine ai învățat să te concentrezi pe ascultarea lecturii și cât de calm poți să stai pe pat. Excelentă treabă! Cred că ar fi minunat dacă ai alege "Mâncatul frumos" ca următoarea ta

abilitate. Aceasta ar fi foarte bine pentru tine, pentru că am observat că îți place să mănânci și că îți plac diferite feluri de mâncare. Mame ar rămâne curate și hainele tale vor rămâne curate. Mama ta ar fi fericită să aștepte să te învețe să mănânci calm și ordonat. Te vei gândi la aceasta împreună cu mama ta? De asemenea, poți putea să vă gândiți la ce bucurii delicioase poți putea servi la petrecerea de final. Va fi un fel roșu sau galben²⁶? Oh, aștept cu nerăbdare să mă alătur petrecerii tale Rick!

Al tău,

Frățiorul copiilor Bam

Următoarea scrisoare este un alt exemplu prin care Bam sugerează copilului o nouă abilitate.

Bună Alex! Ce mai faci? Eu sunt bine. Eu sunt Bam, Frățiorul copiilor, am participat la numeroase festivități în Școala (numele uneltii) și am ajuns să te cunosc acolo. A fost frumos să fii la petrecerea ta când ai învățat să te joci cu un prieten. De aceea, ar vrea să-ți sugerez să începi să înveți o altă abilitate pentru a putea avea o nouă petrecere! Alex, ce spui despre asta? "Învăț să bucur în tăcere la masă". Cred că ar fi foarte util pentru tine. Gândește-te la asta, ca să putem face planuri împreună cu mama ta!

²⁶ The cap is red or yellow (in original). Sap - was an object of the track, was also fresh-out of potatoes de exemplu

Al tău,

Frăgătorul copilor Bam

Următoarea scrisoare este o scrisoare de încurajare care se bazează pe ceea ce Ron a învățat cu profesorii săi mai devreme, în aceeași zi.

Bună Ron, ce mai faci? Eu sunt bine. Eu sunt Bam, Frăgătorul copilor, și a fost minunat să flu la alina la petrecere. Mulțumesc pentru dulciuri! Am învățat când vorbesc astfel cu profesorii tăi. Ei au sugerat o abilitate pe care să o înveți: "Învăț să vorbesc cu băieții mari atunci când mama și tata vin și mă iau". Ai găsit chiar și un nume excelent pentru această abilitate: "Școala de băieți mari". Wow. Când vei învăța abilitatea, cred că putem să așteptăm cu siguranță și dulciuri. Ar trebui să îi înveți băieții tăi dacă este în regulă. Ne-ai dat permisiunea să îți recomandăm, dacă vei avea nevoie abilitățile tale. Ai fost de acord că, dacă se întâmplă acest lucru, să putem spune: "Anunțăm-ți Școala de băieți mari!" Chiar sper să flu din nou ocazie la petrecerea ta. Cred că vei învăța această abilitate, pentru că ai învățat un număr foarte de lucruri noi până acum!

La Centrul Académique Fournier, din Montreal, Canada, o școală pentru copii cu diferite tulburări comportamentale grave, psihologul școlii Louise

Papin a adoptat obiceiul de a invita elevii care participă la Eu Pot să se "identifice" cu email-urile, la petrecere ceva timp compunând scurte răspunsuri la scrisorile elevilor la numele creștii alor de elev. Următoarea scrisoare este un răspuns la Expélie, care la nominalizat pe Daddy Yankee, renumitul muzician reggaeton și cântăreț portorică, ca creu.

Tare! Wow!

Ce mare mare... Expélie!

Cât de tare să mă alegi cu nașterea al tău. Este o onoare! Te rog să-mi accepti scuzele pentru că am avut nevoie de atât de multe zile ca să îți răspund. Am fost ocupat cu multe evenimente și trebuia să găsesc pe cineva care să mă ajute să scriu în franceză. Voi face tot ce pot pentru a te ajuta și îți voi scrie în fiecare săptămână. Și, Expélie, atunci când îți scriu cele mai bune cântece, trebuie să flu învățat pentru a face o prezbiter bun ... Mă auzi, căci dacă vei să lucrezi eficient în clasă, trebuie să înveți să o faci în tăcere ... Aștept cu nerăbdare să aud veștile tale cât de curând. Nouă tău prieten, Daddy Yankee

Următorul exemplu este un răspuns pentru Jeffrey, care l-a ales pe Căpitănel Jack Sparrow, stema din filmul Pirăți din Caraibe, ca creu.

Bună Marinariule Jeffrey!

Al cuiu ești prieten? Ai lucrat în bucătărie? Te-ai trezit pe catarg pentru a vedea dacă există vreun pericol la orizont? Pentru a fi un marinar bun, trebuie să fi capabil să faci mai multe sarcini într-o zi! Dacă vrei să fi membru al echipajului meu, trebuie să respecti ordinele mele. Deci, începe practica, asimilând cerințele profesorului tău d-na Isabelle și apoi vom vedea dacă vei putea face parte din echipajul meu. Am încredere în tine Jeffrey!

Al tău, Căpitânul Jack Sparrow

Următoarea scrisoare este adresată lui Billy, a cărui problemă este că injură și vorbește brutal. El a făcut progrese anul trecut, dar problema a scăpat și el a trebuit să lucreze din nou la ea. El Ț alesese pe Batman ca pe model său.

Billy prietene,

M-am gândit la tine săptămâna asta pentru că vreau să reușești în misiunea ta de a învăța să vorbești politicos. Am făcut câteva anchete și mi s-a spus că anul trecut ai reușit să faci ceva îmbunătățiri cu proiectul tău "Când vorbești bine, lucrurile vor merge mai bine pentru mine!" Crede că dacă ai reușit deja să vorbești bine anul trecut, o vei putea face din nou. Noi, supereroii, vorbim întotdeauna politicos. În chela tuturor emoțiilor puternice cu care ne confruntăm. Dacă vrei să fi în

locul lui Robin lângă mine, va trebui să înveți să-ți menții calmul. Pentru a ajunge acolo, amintește-ți doar să respiri adânc și în curând vei fi eliberat de această problemă! Nu-ți face nici un bine să vorbești nepoliticos; prin urmare, renunță pur și simplu la acest obicei.

Prințesa ta, Batman

Exemplul final este o scrisoare adresată lui Jimmy, care, spre dezamăgire de majoritatea copiilor din clasa sa, are dificultăți în controlul temperamentalului său cu sînge fierbinte.

Bună ziua, Jimmy! Știi că mă confrunt cu o mulțime de emoții când sunt în misiune? Pentru a-mi păstra calmul, ceva ce fac este să îmi stabilesc mici obiective și mă concentrez asupra respirației profunde. Sugerarea mea este să îți alegi ca prim obiectiv să îi dai un nume mental în care dorești să-ți exprimi emoțiile. În loc de a chiera. Profesorul tău, Isabelle, va fi cu siguranță interesată să analizeze cu ce idee ai venit. Mult noroc și pe curând.

Omni Păcășon

Creatările puterii pot fi orice, de la ursuleți de pluș, până la spiritele bune și de la artiștii rock la campioni de fotbal. În cazul adolescenților, în loc de creaturi, pot fi folosite și surse de putere, cum ar fi

jucăriile speciale, amuletele și simbolurile.

Creatura putere funcționează ca simbol al forței interioare a copilului și poate fi folosită în tot felul de moduri imaginative în timpul procesului de îndrăcire. Copiii par să se bucure în mod deosebit de ideea de a stabili o formă de comunicare cu creaturile lor de putere. Pentru ei este pur și simplu ceva magic în comunicarea cu o creatură imaginară care este orientată spre a-i ajuta să-și îmbunătățească abilitățile și să devină mai fericiți. Este adesea mai ușor să ascuți sfaturi de la creatura puterii decât de la alte persoane și orice cuvinte de încurajare și apreciere care provin de la o astfel de creatură, chiar dacă copilul știe că unul dintre adulți se află în spatele mesajelor, stăruiează pe un teren fertil.

Secțiunea 5: Punerea în acțiune a Metodelor Eu Pot

Lucrări de bază în considerare înainte de a porni la drum

Dacă ați fost inspirați de povestirile din această carte și vă gândiți să încercați Eu Pot în viața reală, puteți beneficia de aceste directive pe care le-am compus pe baza întrebărilor pe care oamenii le adresează adesea când încep să utilizeze Eu Pot.

Asigurați-vă că aveți o relație cu copilul

Eu Pot se bazează pe cooperare și nu va funcționa dacă nu pregătiți terenul prin construirea unui contact sau a unui raport între voi și copil. Puteți face acest lucru în multe feluri, de exemplu, jucându-vă cu copilul, manifestând interes pentru hobby-urile și activitățile sale preferate sau vorbind cu el despre speranțele și grijile sale. De asemenea, puteți să-i spuneți copilului despre munca dumneavoastră prezentându-i abordarea Eu Pot. Când lucrați cu Eu Pot, este deosebit de util să construiți raporturi, întrebând copilul despre dificultățile pe care le-a depășit anterior sau ce abilități a dobândit până acum.

Asigurați-vă că este de acord să învețe o abilitate

Dacă copilul propune o abilitate spre învățare, cel mai probabil va fi angajat să o învețe. Dacă, în schimb, propunerea vine de la un adult, este important ca să fie de acord copilul să o învețe. Pentru a obține consimțământul copilului, este recomandabil să prezentați propunerea într-un mod respectuos: "Profesorul tău ar dori să înveți să mergi la el când te enervezi pe ceilalți copii. El crede că ar fi bine pentru tine, că te-ar putea ajuta să eviți luptele și să te faci mai fericit la școală. Tu ce crezi? Ar fi bine pentru tine?"

În încercarea de a convinge un copil despre importanța învățării unei anumite abilități, evitați să vă asumați rolul de a manipula copilul. Apelați, în schimb, la pînății copilului și la alți susținători, solicitându-i să-i explice de ce este important să învețe abilitatea.

În cazul în care copilul refuză - sau pare vizibil dezinteresat - să învețe o anumită abilitate nu este recomandabilă manipularea. O alternativă mai bună este să vă retrageți și să introduceți copilul dacă preferă să își însușească o altă abilitate. Prin însușirea unei abilități la alegere, copilul dobândește experiența acestui mod de abordare a problemelor și - presupunând că experiența este pozitivă - este probabil să se conformeze după aceea, abilităților de învățare propuse de adulți.

Asigurați-vă că abilitatea este realizabilă

Așa cum am afirmat mai devreme, este foarte dificil, dacă nu chiar imposibil, pentru copii, să însușească ideea „po-făce-șă-și-șă” cum ar fi, „Voi învăța să nu mai lăvesc alți copii”, „Voi înceta să mint” sau „Nu voi țipa și urla când nu voi obține ceea ce vreau”. Asigurați-vă că ați descoperit împreună cu copilul ce are nevoie să învețe pentru a nu acționa într-un mod nedorit. Abilitatea trebuie să fie "realizabilă", ceea ce înseamnă că ar trebui să fie capabil copilul să o pună în practică sau să o demonstreze într-un joc de rol sau în situații reale. De exemplu, "să înveți să nu țipi și să url" nu ar fi considerat ca o abilitate practicabilă, dar "să înveți să îți exprimi dezamăgirea într-un mod adecvat" ar fi.

Faceți înțelesuri specifice ale tulburărilor

Majoritatea tulburărilor psihiatrice ale copiilor, inclusiv ADHD, autism, tulburările de comportament, tulburările de dezechilibru, tulburările de anxietate și afective sunt "sindroame", adică sunt combinații de mai multe trăsături sau simptome care tind să apară împreună. Eu Pot nu poate fi folosit pentru a gestiona tulburările psihiatrice în mod direct, dar poate fi folosit indirect, ajutând copilul în confruntarea cu trăsături distincte ale afecțiunii la cauză. Pentru a folosi Eu Pot în ajutorul copiilor, care au fost diagnosticați cu tulburări psihice, faceți un inventar al trăsăturilor

aparținând unei tulburări - adică problemele emoționale și comportamentale ale copilului - și folosiți-le ca hărți pentru identificarea abilităților pe care trebuie să le învețe copilul. Pentru a identifica caracteristicile distincte ale afecțiunii respective, este adesea util să întrebați: "Cum se reflectă (tulburarea) în comportamentul său?" sau "Ce probleme îi dă (tulburarea)?"

Fii flexibil!

Când începeți să utilizați Eu Pot, trebuie să aveți grijă și să urmați procedura pas cu pas. Cu toate acestea, de îndată ce ați câștigat experiență în utilizarea acestei abordări, ar trebui să fiți încrezători și să încercați să renunțați la pași sau să le modificați ordinea. De exemplu, în loc să începeți cu pasul unu - identificarea problemelor și găsirea unei abilități de învățare - ați putea lua în calcul să începeți cu pasul șapte - construirea încrederii - prin a învăța copilul să vă vorbească despre problemele pe care le-a depășit sau despre abilitățile pe care le-a învățat până acum. Sau puteți chiar să începeți cu pasul paisprezece - predăți abilitatea altcuiva - de exemplu, rugându-l pe copil să vă ajute să găsiți o modalitate de a învăța un urășel de pluș o abilitate care i-ar fi benefică și copilului.

Fii pregătit pentru speceri și obstacole

Poveștile din această carte sunt contribuțiile

persoanelor care au scris rapoarte despre utilizarea cu succes a Eu Pot. Acestea servesc terminis scopului de a ilustra modul în care se poate aplica Eu Pot în practică, dar, în același timp, acțiunea pot risca să interpreteze în mod eronat Eu Pot ca un remediu universal care întotdeauna face minuni indiferent de problemă sau de situație. În folosirea Eu Pot trebuie să fiți pregătiți să vă confrunțați cu speceri și obstacole. De exemplu, motivația inițială a copilului poate să se estompeze, o problemă neașteptată poate apărea, cooperarea cu părinții sau cu profesorii se poate dovedi a fi mai dificilă decât s-a așteptat, etc. În multe cazuri, astfel de dificultăți sunt deplăcute, dar cu siguranță, există situații în care Eu Pot trebuie combinată cu alte forme de intervenție și, probabil, și cu acestea în care o abordare cu totul diferită ar putea fi mai potrivită.

Redeți imaginea de ansamblu

Rețineți că, în ciuda structurii de manual, instrucțiunilor detaliate și caietelor de lucru, a apela la Eu Pot nu este, în esență, o "metodă" sau "procedură" care trebuie urmată riguros, ci mai degrabă o propunere pentru un posibil set de linii directoare care ne pot ajuta să lucrăm cu copiii și familiile acestora într-un mod respectuos, cooperativ și creativ.

Bibliografie

Căpți despre Eu Pot

Bauer, C., Hagemann, T. *Ich Schaff's! - Cool ans Ziel. Das lösungsorientierte Programm für die Arbeit mit Jugendlichen.* Carl-Auer Verlag, Heidelberg, 2008.

Arne Beutner (Hrsg.) *Vom Meckern zum Wüchen. Studie zur Wirksamkeit des lösungsorientierten Programms "Ich Schaff's".* Carl Auer Verlag, Heidelberg 2013. [Studies on the effectiveness of the solution-focused program Eu Pot]

Furman, B. *Kids'Skills - Playful and Practical Solution Finding with Children.* St. Lukes Innovative Resources, Bendigo, Australia 2004. The book was originally been published in Finnish. Other translations include Swedish, Estonian, Danish, Norwegian, Icelandic, German, Polish, Russian, Dutch, Bulgarian, Japanese, Chinese, Chinese simplified, and Korean.

Furman, B. *I am proud of you.* Originally published in Finnish by Tammi in 2012. Available in Chinese, Danish, German, Norwegian, Arabic, Dutch, Japanese and Swedish.

Caroline Beutner. *Mission possible. Kids'Skills voor jongeren.* Uitgeverij Nelissen, Amsterdam 2010. In Dutch. [Mission Possible: Kids'Skills with teenagers]

Carte de lucru Eu Pot

Furman, B. *My Kids'Skills Workbook.* Helsinki Brief Therapy Institute, 2009. Available in English, Finnish, Swedish, German, Spanish, French, Dutch.

Selecție de căpți despre terapie centrată pe soluții cu copii

Freeman, J. Epstein, D. and Lobovits, D.: *Playful Solutions to Serious Problems. Narrative Therapy with Children and Their Families.* Norton Professional Books, New York, 1997.

Sekelman, M. *Solution-focused therapy with children: Harnessing Family Strengths for Systemic Change.* Guilford press, New York, 1997.

Haley, J. *Uncommon Therapy: The Psychiatric Techniques of Milton H. Erickson, M.D.* Norton Professional Books, New York, 1986.

Haley, J. *Leaving home: the therapy of disturbed young people.* Brunner Mazel, New York 1997.

Ineson, K.D., Stricker, T. *Children's Solutions*. Worth, Norton, New York 2003.

Rosen, Sidney. *My Voice Will Go with You: The Teaching Tales of Milton H. Erickson, M.D.* Norton, New York 1982.

White, M., Epston, D. *Narrative means to therapeutic ends*. Norton, New York 1990.

Ratner H., Yusuf, D. *Brief Coaching with Children and Young People: A Solution Focused Approach*. Routledge, 2015.

Murphy, J. *Solution-focused counseling in schools*. Wiley, 2015.

Articole și capitole legate de tematică

Franklin, C., Biever, J., Moore, K., Clemens, D., Scamardo, M. *The Effectiveness of Solution-Focused Therapy With Children in a School Setting*. *Research on Social Work Practice*, Vol. 11, No. 4, 411-434 (2001).

Ratner, H. *Solution-focused therapy in schools*. pp 95-105 in Nelson, T., Thomas, F.N. (Eds.) *Handbook of Solution-Focused Brief Therapy: Clinical Applications*. The Haworth Press, 2007.

Talkenhorst, S. *Tips and Tricks for Working with Children*. *Solution-focused Brief Therapy in a German classroom*. pp 191-224 in Nelson, T., Thomas, F.N.

(Eds.) *Handbook of Solution-Focused Brief Therapy: Clinical Applications*. The Haworth Press, 2007.

White, M. *Pseudo-oncogenesis: From avalanche to victory, from vicious to virtuous cycles* (Family Systems Medicine in 1984, Vol 2, Nr. 2, republished in White, M.: *Selected Papers*, pp.115-124, Dulwich Centre Publications, Adelaide 1989).

Pagini de Internet

www.kidsskills.org

www.kidsskillsapp.com

www.kidsskillsonline.co.uk

www.brieflumen.com

Aplicații

Furman, B. *Kids'Skills App*. Helsinki Brief Therapy Institute, 2016. A free mobile app for smartphones and tablets. For more information, visit www.kidsskillsapp.com

Furman, B. *Kids'Skills Online*. Helsinki Brief Therapy Institute, 2014. A web-based Kids'Skills workbook for children to use together with their guardian. www.kidsskillsonline.co.uk

Furman, B. *Bum, The Kids' Wizard*. Helsinki

Brief Therapy Institute, 2005. Flash animated older version of Kids'Skills Online. Available on CD and online in English, Finnish, German, Dutch, French, Swedish and Danish.

Cuprins

Cartea Introd...	7
Secțiunea 1: Ce este Ea Pot?	9
Introducere Secțiune...	11
O scurtă istorie a Metodei Ea Pot	13
Educația Ea Pot	18
Secțiunea 2: Ea Pot pas cu pas	29
Cei Cinci pași ai Metodei Ea Pot	31
Prezentarea unui caz	44
Secțiunea 3: Ea Pot cu copiii de vârste diferite	49
A învăța să stea în toaletă, băiat, 3 ani	51
A învăța să se pregătească să meargă acasă, băiat, 4 ani	55
A pune intenția în toaletă, băiat, 5 ani	61
A pune capăt atacului, băiat, 6 ani	65
A lăsa copilul să se mirase, băiat, 7 ani	78
Băiatul care a devenit Mareșalul Popului, băiat, 8 ani	74
Împrețințirea cu sora cea mică, fată, 8 ani	82
Înfrângerea violentei, băiat, 8 ani	93
O vizită plăcută la dentistul, băiat, 8 ani	96
Încăpșat să fi pus în casă, băiat, 8 ani	116
Fluturica de culcuș, fată, 9 ani	120
Un copil - Trei abilități, băiat, 9 ani	128
Încăpșat să meargă în loc să fugă, băiat, 10 ani	138
Răsunatul în obiectul de a țigara, băiat, 10 ani	141
Deplăcirea fetei de plănșet, fată, 10 ani	146
Apa poate fi lapte, băiat, 10 ani	160

Un joc de familie pentru a începe să măcșorăm din nou, teșji,	
10 ani	168
Combinăm Metoda Eu Pot și învățarea Cerebelului, lateral,	
11 ani	176
Restabilirea femurii după divorțul plămășel	185
Cășim o cale pentru a scospea cu profesional, bășel, 11 ani ..	184
Tratașu hiperactivității prin dezvoltarea răbdării, teșji, 12	
ani	189
Învățăm să ne apșim din joc, bășel, 14 ani	185
Secțiunea 4: Metoda Eu Pot cu o activitate colectivă	215
Grădina Lucey și Familia Mășorare	215
Scoala mamei "Dăruia Copiilor"	222
Copii învășți abilități noi	228
Cum putem deveni o clasă și noi hani	236
Un proiect despre amestecul din clasă	240
O varșoare sãre pãrșip	250
O varșoare sãre o clasă de școlii	253
Școlarii de Încunșare	259
Secțiunea 5: Pașoră în acțiune a Metodei Eu Pot	260
Lucruri de lãut în considerarea hãut de a pșori la dăut	260
Bibliografie	270

Editor: Lucian Andrieș

Redactor: Cristina Dimiteșcu

Tehnoredactor: Lucian Andrieș

Corecturi: Lucian Andrieș, Cristina Dimiteșcu

Copertă: Andrei Mihai

2018, Editura PSY